Cuprins

Cuvânt înainte 7
Introducere 9

1. Începe vindecarea 11
2. Semnificația pe care ți-o dai ție 19
3. Semnificația pe care o dai celorlalți 31
4. Semnificația pe care o dai vieții 39
5. Împuternicește-te 43
6. Relația ta cu ceilalți 47
7. Legea non-rezistenței 63
8. Încrederea în tine 73
9. Stima de sine 89
10. Iubirea de sine 95
11. Relația ta cu divinitatea 103
12. Celebrează 107

Cuvânt de final 121
Testimoniale 123

Cuvânt înainte

Prin prisma experienței mele de medic și interacțiunea cu pacienții și membrii comunității DOC, pot spune că pentru a te bucura la maxim de o stare de sănătate trebuie să acorzi mai multă importanță gândurilor tale, emoțiilor și autopercepției. Că trebuie să le modelezi și să nu le lași la voia întâmplării.

Nu este ușor, unii dintre noi pot „căra" un imens bagaj de emoții neadresate, poate, încă de la începutul existenței. Rareori își fac timp pentru a le reevalua detașați, cu „ochii minții" adultului de astăzi.

Însă, în interiorul tău doar tu poți să „faci curat" și să te repoziționezi față de experiențele trăite care și-au pus amprenta asupra stimei de sine, comportamentului reactiv sau

inflexibil, anxietății, depresiei, neputinței de a reacționa sănătos în fața situațiilor neașteptate sau tendinței de a-i judeca aspru pe alții. Sau chiar pe tine însuți.

Dar lucrurile nu trebuie lăsate așa! Mai ales că emoțiile pe care le resimțim pot avea un corespondent fizic.

Cu siguranță ai auzit despre somatizare, adică acea tendință a organismului de a converti conflictele de sine pe care nu le înțelege sau acceptă, în boală și suferință fizică. Nu trebuie să ajungi acolo pentru a înțelege că nu e niciodată prea târziu sau prea devreme ca să gestionezi acest bagaj interior, să îi dai sens, să te autoevaluezi în mod constructiv. Să te accepți și să te iubești mai mult. Iar schimbările pozitive nu vor întârzia să apară.

Poți începe chiar de azi, parcurgând aceste rânduri, generos împărtășite de Cerasela, care își deschide sufletul în fața ta. Ea însăși este cel mai bun exemplu că acceptarea, renunțarea la prejudecăți, deschiderea prin empatie, pentru tine însuți și cei din jur, prin acceptare și înțelegere pot reprezenta cea mai fericită soluție de a-ți accesa cea mai bună versiune a ta. Aceasta e una dintre cele mai bune exemple de "win-win situation"!

Dr. OANA CUZINO – *Medic Primar Geriatrie*

Introducere

Dacă ai intrat în posesia acestei cărți înseamnă că ești pregătit pentru o nouă călătorie, pe drumul către tine însuți. Și eu am început această călătorie în urmă cu ceva ani. Îți spun că nu este simplu, dar nici greu.

Eu, Cerasela Rogen, am avut rănile mele de vindecat, am suferit și am crezut că nu există nimic care să mă salveze, până într-o zi, când am descoperit și aplicat metoda pe care o voi împărtăși cu tine în paginile acestei cărți.

Am creat acest spațiu, această carte, ca fiind locul unde tu să te poți conecta cu tine, să îți vindeci trecutul, să atingi măiestria.

Ce este special la metoda mea este că nu-i nevoie să iei fiecare rană în parte, ci este

o vindecare holistică, în pași mari, vindecare ce are loc doar prin schimbarea perspectivei asupra vieții tale trecute, prezente și viitoare.

Mă adresez atât ție, celui care ai mers la cursuri de dezvoltare personală și ai citit multe cărți pe această temă și nu știi de unde sau cu ce să începi, cât și ție, celui care ești la început de drum în ale cunoașterii de sine.

Vindecarea începe cu schimbarea perspectivei asupra momentelor vieții, când înțelegi că tot ceea ce vine către tine chiar dacă este dureros, ascunde un dar, ceva bun.

Orice provocare este de fapt un examen pe care îl poți lua doar dacă vei acționa diferit de cum ai reacționat până acum la situațiile de viață dificile.

Îți ofer un set de exerciții și tehnici de care ai nevoie pentru a debloca fluxul vieții, al iubirii și prosperității.

Acest volum este o incursiune în universul tău interior. *Carl Gustav Jung* spunea: *„Cine privește în afara lui, visează. Cine privește în interiorul lui, se trezește".*

Așa că înainte de a merge mai departe, te felicit pentru că vrei să citești Metoda „CER", pentru că vrei să te transformi, nu numai să te vindeci, vrei să îți atingi potențialul maxim!

1

Începe vindecarea

Ce este Metoda „CER"? Este o metodă unică de vindecare, de revendicare a puterii personale și de celebrare a vieții așa cum este ea.

„CER" încorporează aerul de la *Gura de Oxigen*, energia autoarei și sensul de a cere dreptul tău divin. La finalul acestei cărți vei sărbători triumful asupra propriei tale ființe.

Venim pe lume ca niște computere foarte sofisticate, însă „creatorul"– „producătorul" a uitat să ne lase și manualul cu instrucțiuni de folosire.

Și părinții noștri și noi apăsăm pe niște butoane până ne dăm seama ce efect au aceste butoane. De cele mai multe ori ne trezim la

sfârșitul vieții și încă nu știm la ce erau bune anumite butoane, pentru că nu am înțeles cum funcționăm. Acesta este motivul pentru care am creat acest spațiu, acest manual cu instrucțiuni pentru ca să înțelegi mai rapid și mai ușor cum funcționează computerul sofisticat numit OM.

Ai în mâini un „MANUAL DE UTILIZARE AL FIINȚEI UMANE" care te va ajuta să funcționezi la capacitatea ta maximă.

În acest prim capitol vei vedea că nu este nevoie să iei la rând fiecare rană pentru a o vindeca, ci vei afla cum să privești tot acest trecut dintr-o altă perspectivă, dându-i o semnificație nouă, fapt care îți va reda puterea de creator iar vindecarea ta va fi rapidă.

Baza vindecării prin Metoda CER este practic o interpretare diferită a tot ceea ce însemnă propria persoană, trecutul tău, influența societății (școala) și asupra a tot ceea ce crezi tu că te-a rănit vreodată.

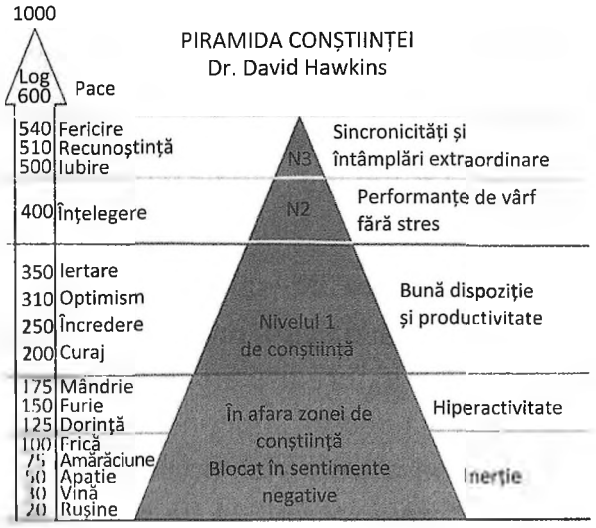
Schimbând semnificația evenimentelor din trecut și a persoanelor, începe un proces rapid de vindecare a rănilor.

Chiar dacă părinții ne-au rănit în copilărie fizic sau emoțional, au făcut-o din iubire greșit înțeleasă și primită la rândul lor de la părinții lor. Când iubim dăruim tot ceea ce avem, însă

de cele mai multe ori ceea ce avem sunt: violență, abuzuri, frustrări și neglijențe. *Nimeni nu poate da altceva decât ceea ce are.*

A fost nevoie de toate aceste experiențe pentru ca tu să fii astăzi cine ești și să devii ceea ce ai devenit în acest moment.

Te poți considera însă norocos, pentru că citind aceste rânduri, vei putea face pace cu tot acest trecut, vei putea ierta și înțelege că viața ta în acest moment este diferită de cea de atunci, că ai șansa de „a te răzbuna" pe acesta, alegând în mod conștient să fii fericit aici și acum.



Piramida constiintei

Pentru asta îți voi oferi câteva instrumente sau puncte de sprijin, pe care dacă le vei folosi în viața de zi cu zi, vei elibera trecutul și vei obține tot ceea ce îți dorești.

Acest capitol este despre cine crezi tu că ești sau cine ți s-a spus că ești.

Pornind de la piramida doctorului David R. Hawkins vedem ce avem de vindecat la noi.

Acestea sunt: fricile, judecățile asupra noastră și/sau a celorlalți, starea de victimă și critica la adresa noastră și/sau a celorlalți.

Semnificațiile pe care le dăm vieții noastre se formează prin:

1. Influența pe care o au asupra noastră cele 9 luni de sarcină
2. Cei 6 ani de acasă
3. Cei 18 ani de școală și restul de la societate.

În cele 9 luni de sarcină primim de la mamă prin sânge: oxigen, hrană și hormonii de stres sau bucurie, înregistrați apoi de memoria celulară care va deveni subconștientul tău. Așa că dacă mama a trăit frici, anxietate, tristețe, ură etc. în timpul sarcinii, le va transmite prin hormonii de stres fătului. La fel și în cazul emoțiilor pozitive.

De la 0-6 ani suntem în starea theta, ca și hipnotizați, și codificăm tot ceea ce auzim sau vedem, fără să știm ce înseamnă, fără să înțelegem semnificația acestor informații. Apoi, pe la 10 ani, le decodificăm și considerăm că sunt părerile noastre. Acum se formează vocea minții pe care noi o ascultăm orbește, în loc să ascultăm de vocea sufletului nostru.

Vocea minții este ceea ce a înregistrat copilul în cei șase ani și nouă luni, pentru că informațiile se duc direct în mintea subconștientă. Poate ai observat că un copil până la 6 ani poate învăța foarte ușor 2-5 limbi străine, pentru că la el informația se duce direct în mintea subconștientă, deoarece mintea conștientă nu există încă.

Copilul nu este conștient de sine.

Procesul de învățare în perioada 0-6 ani:

AUZI – CODIFICI – MEMOREZI (memoria de lungă durată)

Mintea ta conștientă are o bandă de memorie scurtă (procesează doar 16 biți/ secundă), ca să poată cuprinde infinitatea de posibilități, sau să găsească soluțiile cele mai potrivite ție, comparativ cu mintea subconștientă care procesează 11.000.000 biți/secundă.

Asta înseamnă că viața ta, ca a majorității oamenilor, este condusă 95% de subconștient și doar 5% de conștient. Mintea conștientă păstrează informația în jur de 21 de zile și dacă nu este repetată suficient, aceasta este ștearsă.

Cât de ușor îți aduci aminte să scrii sau să socotești pentru că ai repetat mulți ani, iar o lecție de geografie sau de istorie pe care ai învățat-o o singură dată nu ți-o mai amintești?!

Clar, orice lucru nou necesită un proces de repetiție de minim 90 de zile. Nu întâmplător abonamentele la sală sau la nutriționist sunt de minim 3 luni pentru a se forma o nouă sinapsă, care înseamnă un nou obicei.

Orice lucru nou pe care vrei să îl înveți este sabotat de subconștientul care nu găsește acest „dosar" și poți înregistra noua informație doar printr-un proces repetitiv și prin perseverență.

Dacă faci sport sau ții dietă doar 20 de zile, nu poți spune că ți-ai format un nou stil de viață.

Ca să poți transforma realitatea pe care o trăiești acum, în ceea ce ți-ai dorit dintotdeauna, este important să înțelegi și să-ți asumi un proces de repetiție de minim 90 de zile.

Ești pregătit să devii propriul creator al realității tale?

Dacă ai prins curaj și ți-ai asumat rolul de creator al propriei realități, îți voi arăta cum funcționezi cu adevărat. Până acum ai crezut că mediul te influențează, însă *realitatea toată este NEUTRĂ, faptele și persoanele sunt lipsite de orice conotație emoțională. Ce trăiești tu zi de zi ca realitate este* ***semnificația dată de tine 100% realității înconjurătoare.***

Filtrele prin care dai semnificație persoanelor și situațiilor sunt formate din tiparele dobândite în trecut.

Când spui „Persoana X m-a rănit" și dai semnificația că este un om rău, această semnificație îți creează nevoia de suferință, răzbunare, frustrare.

În schimb, dacă modifici această semnificație, că este un om nefericit și știi că un om nefericit nu poate crea fericire în jurul lui, la nivel emoțional creezi doar compasiune. Și așa vei rămâne aliniat unei stări emoționale pozitive care îți aduce mai multă claritate, bucurie și găsirea soluției potrivite.

În loc să mai dai semnificații care îți iau puterea și te duc în emoții negative, întreabă-te: ***Semnificația pe care eu o dau, mă***

împuternicește sau mă ofilește? Așa îți revendici puterea creatoare a propriei realități, în mod conștient.

Un alt exemplu poate fi atunci când dai semnificația că ești un om bun și de fapt te erijezi în victimă. Important este să schimbi semnificația de la om bun, la om valoros și să devii conștient de unicitatea ta.

În capitolul doi voi vorbi mai mult despre semnificațiile care ne împuternicesc.

Ce am vrut să subliniez cu aceste exemple este că ***NOI TRĂIM SEMNIFICAȚIILE PE CARE LE DĂM OAMENILOR ȘI DIVERSELOR SITUAȚII, NU REALITATEA CARE ESTE NEUTRĂ.***

Crezi că trecutul se poate schimba? Nu, nu poți schimba trecutul însă poți schimba semnificația pe care ai dat-o acestuia. Acesta este pasul cel mai important spre vindecare.

În acest capitol o să mă axez pe cele trei semnificații pe care toți ni le construim:

- ✓ Semnificația pe care ți-o dai tu ție (frica și victimizarea)
- ✓ Semnificația pe care o dai celorlalți (judecata și critica)
- ✓ Semnificația pe care o dai vieții și experiențelor tale

2

Semnificația pe care ți-o dai ție

Ce ne oprește de cele mai multe ori ca să atingem toate țelurile pe care le avem, este frica. Frica de a nu fi destul de buni, frica de ce spune lumea, frica de a sta cu noi înșine, frica de singurătate, frica de a nu fi respinși, frica de a nu fi abandonați etc. Avem o mulțime de frici. Și nu știm că, de fapt, cercetările o arată, noi ne naștem doar cu două mari frici: frica de a nu cădea de la mare înălțime și frica de zgomote puternice. Restul de frici se învață, se dobândesc pe timpul vieții, din mediul în care trăim.

Există în noi două emoții puternice care ne ghidează în viață și în jurul cărora noi ne creăm propria realitate: *frica* și *iubirea.*

Toate acțiunile noastre sunt ghidate fie de frică, fie de iubire. Cu toții avem frici și toți vrem să scăpăm de ele, vrem să „ucidem" frica.

Ce este de fapt, frica?

Frica este doar imaginația minții când aceasta vrea să te protejeze de un pericol real sau imaginar. De cele mai multe ori, imaginar.

Pericolul real este atunci când, în momentul prezent, îți este amenințată integritatea corporală. Spre exemplu te amenință cineva cu un cuțit sau pistol, ori ești pe autostradă, la volan și pierzi controlul mașinii etc. Acestea sunt pericole iminente, imediate. Restul este doar imaginație pură.

Nu se poate scăpa de frică. Ea este doar un gând în jurul căruia construim o imagine. Nu ai cum să scapi de un gând. Îl poți observa și îl poți înlocui rapid cu un altul benefic pe aceeași temă sau chiar din altă sferă.

Cum ar fi să nu mai folosești cuvântul „frică" decât atunci când corpul fizic este în pericol și dacă nu, să folosești expresia: *Am o imaginație negativă, necontrolată* și odată ce

devii conștient(ă), să o înlocuiești cu o imaginație constructivă controlată?!

Pentru că noi creăm permanent la nivel subconștient, iar dacă ai o imaginație negativă și o alimentezi, atunci vei crea exact realitatea pe care nu ți-o dorești. De aici vorba: „De ce ți-e frică, de aia nu scapi" ajunge să devină realitate. Acest proverb are și o completare:

Ce îți imaginezi și îți dorești în mod obsesiv, devine realitate.

Dacă în acest moment nu ai un loc de muncă și îți vine gândul *„Eu din ce bani o să plătesc facturile?"* și continui să alimentezi aceste gânduri cu altele de genul: „Am peste 45 de ani, cine mă mai angajează la vârsta asta?" și „Dacă va dura foarte mult timp până îmi voi găsi ceva de lucru și sunt pe punctul de a-mi pierde locuința?" etc., fix realitatea asta o vei crea. Ce poți face ca să schimbi situația este să îți controlezi imaginația și să programezi viitorul apropiat cu gânduri de genul: *Cu siguranță voi găsi ceva de lucru și mă voi descurca până atunci. Rămân pozitiv și va veni soluția potrivită către mine și toate se așează într-un mod miraculos pentru binele meu suprem.*

Nu uita că ai un partener, numit Dumnezeu (Univers/Viață), care poate crea aceste

miracole atunci când ești conectat cu Sinele tău Superior, adică trăiești emoții de recunoștință, curaj, bucurie[1].

Vei vedea că realitatea ta se va schimba și vei putea atrage oamenii și situațiile potrivite ție; fie apare o nouă colaborare, fie îți faci propria ta afacere, fie devii liber profesionist etc.

Ce-i diferențiază pe oamenii de succes de oamenii nerealizați este cum interpretăm frica. Dezvolt mai spre finalul cărții toate diferențele dintre aceștia. Diferența legată de frică este dată de acțiune. Oamenii de succes au și ei fricile lor, însă deși le este frică ei aleg conștient să acționeze în pofida fricii pe care o au.

Acțiunea primează gândirii. De exemplu; cum te simți când începi o relație nouă din iubire și cum te simți când o începi din teama de a nu rămâne singur? Oprește-te acum din citit preț de câteva minute și gândește-te la acțiunile tale. Au la bază frica sau iubirea, bucuria? Ești în relația actuală de cuplu sau la actualul loc de muncă din bucurie și iubire sau din frică?

Frica te oprește din a fi cine ești cu adevărat și nu poți fi autentic dacă nu îți dai voie să greșești. Și, de fapt, nici nu există greșeală.

---

[1] Vezi Piramida doctorului Hawkins (de la p. 13) cu materializarea în funcție de emoțiile trăite.

Greșeala este doar modul tău de a experimenta lucruri noi.

Este doar un curs în drumul tău spre evoluție. Oamenii nerealizați nu își permit să greșească, preferă să nu învețe lucruri noi, iar oamenii de succes își permit să greșească învățând și achiziționând abilități noi.

Unul dintre lucrurile care ne diferențiază ca oameni este felul în care trecem peste un eșec, nu cum gestionăm succesul.

De exemplu, două companii, fiecare cu doi asociați. La fiecare unul dintre asociați delapidează firma și pleacă în țări străine iar partenerii rămân cu datorii la bancă. Unul dintre aceștia alege să închidă firma de frică și se angajează plătind ani la rând datoriile, iar celălalt alege curajul de a merge mai departe căutând soluții de investiții și în câțiva ani devine milionar.

Vezi cum aceleași fapte, întâmplate identic, au dus la rezultate diferite? De ce? Pentru că nu faptele au dus la succes sau eșec, ci *semnificația dată de fiecare dintre ei realității respective.*

Atunci când ajungi să îți gestionezi toate proiecțiile sau condiționările dobândite în copilărie, abia atunci descoperi liniștea și iubirea, te descoperi pe tine – Autenticul TU.

Orice gând care apare acum legat de vreo frică poate fi schimbat. Când te identifici cu gândul, tu îţi creezi singur o închisoare. Tu nu eşti gândul, ci observatorul. Gândul vine şi pleacă. Stă în puterea ta să îl schimbi dacă vrei. Un gând repetitiv, pozitiv sau negativ, îl materializezi pentru că îl hrăneşti cu atenţia ta. Opreşte-te acum asupra oricărui gând pe care îl ai şi spune-ţi: *Eu nu sunt acest gând. Eu sunt observatorul. Sunt aici dintotdeauna, nu vin şi nu plec. Eu nu sunt gândul.*

Sunt trei paşi simpli pe care îi poţi face chiar de acum, pentru a transforma calitatea vieţii tale:

1. Cum ar fi să înlocuieşti cuvântul „frică" cu expresia „imaginaţie necontrolată"?! Pentru că frica este o emoţie pe care nu o poţi controla, iar imaginaţia o poţi schimba într-o secundă şi este în controlul tău. Practică această schimbare acum!

2. Schimbă gândul respectiv cu un altul, poate chiar cu opusul lui. Frica se va transforma astfel în curaj, care te va determina să acţionezi în pofida fricii pe care ai simţi-o sau încă o simţi. E foarte simplu să schimbi un gând care îţi ia puterea şi te face să te simţi neputincios, cu un gând care te împuterniceşte şi

te face să ai controlul vieții tale. În loc să spui: sunt gras(ă), bătrân(ă), poți spune: sunt carismatic cu experiență, deci valoros. *Mereu pune atenția pe calitățile tale.*

3. Pasul trei și cel mai important, **ACȚIONEAZĂ!!!** Ți-e frică de avion? Ia bilet și zboară! Ți-e frică să începi o afacere pe cont propriu? Dă-ți demisia de la locul de muncă actual, pe care oricum nu-l mai suporți, și fă ceea ce te pasionează! Ți-e teamă să ieși dintr-o relație toxică pentru că nu te vei descurca singur(ă) din punct de vedere financiar sau că nu vei găsi persoana potrivită ție? Ieși din relație, ai încredere și lucrurile se vor așeza de la sine! Doar așa poți fi cu adevărat liber(ă) și autentic(ă).

Urmează acești trei pași simpli și îți garantez că vei deveni un maestru în gestionarea fricilor tale.

Dacă ai văzut cum te oprește frica din a avea o viață împlinită, vei vedea mai departe cât de dăunătoare poate fi starea de victimă.

Așa cum nu suntem gândurile noastre, nu suntem nici stările pe care le trăim. Și acestea pot fi schimbate cu ușurință, în mod conștient.

Mintea noastră este asociată în budhism cu o maimuță. O maimuță imită și se agită fără un scop precis. Așa este și mintea noastră.

Comportamentul de victimă a fost *dobândit*, a se citi *„copiat"*, în copilărie de la unul dintre părinți, de obicei de la cel de care eram mai atașați. Stai câteva momente și gândește-te la familia ta. Care dintre părinții tăi avea comportament de victimă? Care dintre ei se vedea victima colegilor de muncă, a partenerului de viață, a regimului politic, a sistemului de sănătate etc.? A fost tata? A fost mama? Am mai spus-o și mă repet; copiii până la 6 ani copiază comportamente.

Ce înseamnă a te victimiza?

Este atunci când nu îți asumi responsabilitatea propriei existențe și dai vina mereu pe exterior (copilărie, Guvern, partener, mediu etc).

Dacă în acest moment te victimizezi, înseamnă că atenția ta este pe ceva din exteriorul tău pe care îl acuzi de nefericirea ta sau este îndreptată pe aspectele negative din interiorul tău, adică pe ce te deranjează și ce îți lipsește.

Poate că starea de victimă îți hrănește nevoia de atenție, așa te faci văzut(ă). Poate că pozând în victimă, te face să te simți important. Nu realizezi cât de mult rău îți faci rămânând

ancorat în această stare nocivă, concentrat pe ce te deranjează din mediu.

Victimizarea duce la eșec. Transformă-ți starea cu ajutorul recunoștinței. Ai atât de multe lucruri pentru care poți să fii recunoscător în fiecare zi! Simplul fapt că te-ai trezit dimineață și este extraordinar! De asemenea, că te îmbraci, încalți și mănânci singur. Sunt oameni care nu se mai trezesc dimineața, iar cei paralizați nu se pot îmbrăca, încălța sau hrăni singuri.

Soluțiile apar atunci când ești recunoscător și când schimbi întrebarea „DE CE MIE?" cu ***„CE POT FACE EU?"*** Abia acum devii cu adevărat responsabil(ă).

Când arăți cu degetul către altcineva, trei degete sunt îndreptate către tine.

Victimizarea ține și de povestea pe care ți-o spui despre tine: nu sunt suficient de bine pregătit(ă), nu sunt destul de tânăr(ă), nu sunt destul de curajos/curajoasă. Și acestea sunt tot programe dobândite în copilărie care au dus la scăderea stimei și a încrederii în sine.

Ca să mă confesez, eu am trăit până la 40 de ani crezând că sunt victima copilăriei mele, unde m-am simțit abuzată emoțional și am dat vina pe mama, apoi pe mama vitregă, că nu au știut să mă facă să mă simt iubită. Toată viața am căutat să mă lamentez și tocmai de

aceea am atras și o relație de căsătorie în care am continuat să mă victimizez. Frica mea cea mai mare a fost că niciodată nu voi fi destul de bună și că nu merit.

Întotdeauna victima face casă bună cu abuzatorul și va atrage doar persoane și situații abuzive, pentru că ambii sunt praf emoțional. Sunt pe aceeași frecvență joasă.

Am încercat să schimb orașul, chiar și prietenii crezând că asta este rezolvarea și am realizat mai târziu, că doar schimbându-mă pe mine toate lucrurile din viața mea s-au schimbat.

Atunci când vrem să îi schimbăm pe ceilalți explicându-le cât de tare ne rănesc, nu facem decât să pierdem timp și energie prețioase, pe care le putem investi cu succes în transformarea noastră.

În secunda în care am început să lucrez cu mine, să mă dezvolt personal, în realitatea faptică nu se schimbase absolut nimic iar eu mă simțeam deja sigură de mine și fericită fără nicio motivație din afara mea. Ca să înțelegi și mai bine cum funcționăm ți-aș da un exemplu al unui copil de clasa I, rușinos, timid și speriat, a cărei energie va atrage clar abuzatorul. Chiar dacă noi am da afară din clasă abuzatorul, problema copilului nu s-ar rezolva, ci va atrage un alt abuzator. Îl mutăm din clasă, va avea aceeași

problemă pentru că are același interior. Chiar dacă îl duc în Elveția, unde este o altă civilizație, va atrage aceeași situație abuzivă.

Soluția: lăsăm abuzatorul în clasă, dar vine „mătușa Cerasela" și lucrează cu copilul-victimă, pe stima de sine, îl ajută să înțeleagă că așa cum este el va face diferența în această lume, pentru că este unic și minunat, iar din acel moment când copilul nu mai emană energia fricii și iese din rolul de victimă, abuzatorul își va căuta singur o altă țintă.

Poate a venit momentul să te privești cu compasiune, să fii tolerant(ă) cu tine. Eliberează-te de poveste și spune-ți: *Sunt cine vreau eu să fiu. Sunt extraordinar(ă)! Mulțumesc pentru tot ceea ce sunt și pentru tot ceea ce am acum în viața mea.*

Când schimbi perspectiva din care îi privești pe ceilalți și pe tine, te vindeci de rănile trecutului și îți revendici puterea.

Orice punct de vedere schimbat asupra unei situații sau persoane, schimbă calitatea a ceea ce vine către tine.

Vreau să fii conștient(ă) de faptul că ce crezi despre tine azi, devii mâine și cum te vezi pe tine, la fel te percep ceilalți. Și pentru că tot am vorbit despre „ceilalți" mergem la următorul subcapitol.

3

Semnificația pe care o dai celorlalți

Acum o să îți arăt cât de nocive sunt critica și judecata.

Societatea ne-a învățat prin școală, familie, religie să ne judecăm unii pe alții, devenind astfel cei mai aspri judecători ai noștri.

Când în tine nu există judecată pentru tine, nu ai cum să îi mai judeci pe ceilalți.

Atunci când vezi o persoană care judecă o alta, fii sigur că persoana respectivă este propriul ei judecător. *Judecăm prin prisma rănilor noastre, pentru că ne judecăm.*

Până la vârsta de 40 de ani am avut aproximativ aceeași siluetă cu aceeași greutate corporală, undeva între 51 și 57 kg. Arătam foarte bine și de fiecare dată când zăream o persoană grăsuță spuneam în mintea mea: Oare nu se vede în oglindă? Oare de ce nu face ceva să slăbească? Le judecam destul de aspru. Uitându-mă la mine și la cei din jur care îi judecau la rândul lor pe alții, am înțeles că **tot ce judecăm la ceilalți vom experimenta noi înșine**.

Am experimentat și eu un corp de plinuță și orice aș fi făcut nu puteam da jos kilogramele în plus. Am înțeles și motivul pentru care se întâmplă asta, de la Gregg Braden, care vorbea într-un video[2] despre cele 7 *oglinzile eseniene.* Una dintre aceste oglinzi se referă la faptul că tot ceea ce vedem la ceilalți este despre noi. Proiectăm modul nostru de a gândi.

O altă oglindă reflectă modul nostru de a judeca. Cu alte cuvinte, noi experimentăm acea judecată. De aceea te îndemn ca atunci când îți vine să mai judeci pe cineva, să te întrebi: *Vreau să am o astfel de experiență?!*

Cum ar fi ca toată energia pe care o consumi judecând pe alții să o direcționezi în

[2] https://www.youtube.com/watch?v=QKCDY KCDY 93APWs

crearea realității pe care ți-o dorești?! Crezi că te-ar mai interesa de X sau Y?!

Imaginează-ți că ai două grădini: în una sunt broaște, buruieni crescute sălbatic, scaieți, uscăciuni, în cealaltă, flori colorate și parfumate, arbuști, fluturi, pietre albe frumos așezate. Te trezești dimineața și uzi una dintre ele. Îi acorzi toată atenția ta.

Dacă o uzi pe prima, atunci te deranjează totul în jurul tău și critici, judeci și poate chiar învinovățești șeful, partenerul, colegii de birou, copiii, părinții, Guvernul, țara în care te-ai născut etc.

Cum ar fi să uzi a doua grădină care are în ea toate pasiunile, dorințele, țelurile și nevoile tale?

De câte ori spui: *„Eu nu aș face"* sau *„Eu nu aș spune așa ceva"*, exact acel ceva vei experimenta.

La polul opus stă **admirația**. Când admiri pe cineva sau ceva anume, hrănești cu energie bună și vei atrage acel ceva în viața ta.

Spre exemplu, când ai o prietenă care își face o relație înaintea ta și în loc să te bucuri pentru ea, tu o invidiezi, subconștientul tău înregistrează următorul mesaj: „relație = suferință" și îndepărtează o așa experiență de la

tine. Ori atunci când îți dorești un anumit tip de mașină și vezi că vecinul tău și-a cumpărat-o și tu în loc să spui „mă bucur pentru el, sigur o să am și eu", îl judeci și îl invidiezi, subconștientul tău înregistrează acel obiect ca aducându-ți suferință și nu îți va permite niciodată să îl ai, pentru ca să nu suferi.

Unii dintre oamenii remarcabili care mă inspiră pe mine sunt Oprah Winfrey[3] care a fost violată la 8 ani și Nick Vujicic[4] care s-a născut fără mâini și fără picioare. Fiecare dintre ei au ales să își hrănească visurile, nu neputințele și abuzurile din copilărie. De aceea sunt astăzi fericiți și liberi de tot trecutul lor. Te îndemn să îi cauți pe net și să le afli povestea de viață.

Atunci când criticăm, ne plângem sau judecăm intrăm pe o frecvență de conștiință foarte joasă[5]. Nu mai suntem autentici și alegem să ne punem nenumărate măști, să ne criticăm sau să ne comparăm cu alții, fiind astfel foarte răi cu noi înșine.

Tu ești călăul propriei tale persoane.

---

[3] https://www.britannica.com/biography/Oprah-Winfrey

[4] https://www.youtube.com/watch?v=tJnJ_fTYofQ

[5] Vezi baza Piramidei doctorului David R. Hawkins.

Udă grădina cu vise și imaginații ilogice, nu pierde timp și energie cu persoane care se conectează la partea din tine care nu este bună. Și da, avem și o parte mai puțin bună, partea noastră *de umbră* cum o numește autoarea Debbie Ford[6].

M-a impresionat o poveste despre un trib african. Când unul dintre membrii comunității face ceva „rău" este adus în mijlocul grupului și fiecare membru îi spune „inculpatului" ce calități are, ajutându-l astfel să își amintească că el nu este greșeala comisă, ci o părticică din Divinitate.

Exercițiu:

În acest moment o să te rog să te gândești la toate calitățile și visele tale, la cât de minunat(ă) ești. Obișnuiește-te să spui atât ție cât și celorlalți, cuvinte de apreciere și încurajare. Îți recomand chiar să faci o listă cu 25 de calități ale tale și să le citești în fiecare dimineață, timp de 11 de zile. Așa nu vei uita ce persoană extraordinară și fabuloasă ești.

[6] În cartea „Partea întunecată a căutătorilor de lumină"

De cele mai multe ori, ne lăsăm influențați de părerea celorlalți despre noi și ne lăsăm conduși de judecata lor creând, astfel, blocaje și nefericire.

Cel mai de impact lucru pe care îl vei conștientiza acum este că părerea celorlalți este doar despre cine sunt ei și starea lor emoțională din acel moment și nu are nicio legătură cu cine ești tu și adevărata ta personalitate.

Este doar o proiecție a filmului din interiorul celorlalți oameni, iar tu ești un simplu ecran de cinema, pe care ceilalți proiectează filmul propriu chiar dacă vorbesc despre tine.

Un exemplu bun sunt Legile statului, unde trebuie să răspunzi personal pentru fiecare cuvânt și gest făcut către ceilalți.

Tot ce fac oamenii către noi este 100% despre cine sunt ei și starea lor emoțională. Cum răspundem este 100% despre cine suntem noi și starea noastră emoțională.

De exemplu, dacă mergi într-un loc aglomerat și calci patru oameni pe picior, tu ești același om, lipsit de intenția de a călca pe cineva pe picior.

Cei patru ar trebui să răspundă în același mod, însă o fac diferit. Unul te mustră că nu te uiți pe unde calci, al doilea strigă nervos la tine

„De ce nu ești atent?“, al treilea pentru că este mai timid spune el „scuze“ și consideră că el a ținut piciorul spre exterior, iar ultimul zice râzând „Nu-i nimic. Se mai întâmplă.“ și te invită să beți o bere împreună.

Ei au reacționat în acord cu cine sunt ei, nu cu cine ești tu.

Acum fă un exercițiu: Fă același compliment la patru persoane diferite și observă răspunsul lor. Poți alege „Ce bine arăți astăzi!“ Ai să fii surprins...

Acțiunea e aceeași, reacția este despre cine sunt ei, despre nivelul lor de conștiință și despre starea pe care o au în acel moment. Deci nu mai lua nimic personal.

Eu pot da tot ce-i mai bun în mine și tot ceea ce am, pe când celălalt îmi va da doar ce are el înăuntrul lui în acel moment.

Sunt două categorii de oameni: cei care îți apasă pe răni și îți arată astfel ceea ce ai de vindecat și cei care te ajută să vindeci, cu iubirea lor, acele răni.

Vreau să știi că ***oamenii nu plac oamenii care nu se plac pe sine.***

4

Semnificația pe care o dai vieții

Semnificația pe care o dai tu vieții ține foarte mult de programele pe care le ai implantate în mintea ta subconștientă. Acele amintiri din copilărie care te fac să funcționezi pe pilot automat.

Imaginează-ți că fiecare dintre noi purtăm niște ochelari prin care vedem viața. Fiecare are lentilele colorate în funcție de mediul în care a crescut, de experiențele pe care le-a trăit și de mulți alți factori care contribuie la culoarea acestor lentile.

Dacă nu îți place viața ta actuală asumă-ți că ești propriul creator al realității prin gândurile pe care le gândești cel mai des.

Și dacă vrei o schimbare, atunci este nevoie să schimbi vechile filtre (gânduri) cu unele implantate artificial despre cum ai vrea să arate viața ta.

Fii inventatorul viitorului tău apropiat! Nu rămâne ancorat în realitatea ta trecută, proiectând mereu experiențele tale asupra viitorului.

Majoritatea oamenilor creează viitorul din concluziile trase în urma propriilor experiențe. De aceea rămân blocați într-o buclă și repetă la infinit aceleași experiențe.

Inventatorul nu se bazează pe propriile experiențe, ci creează dintr-o imaginație nerealistă și acționează.

Frații Wright[7] nu au avut experiența de a zbura cu ceva, pentru că omenirea nu inventase vreun aparat de zbor și cu toate acestea au gândit și au inventat un aparat de zbor numit avion.

Îți recomand să construiești viitorul tău, nemaifiind realist.

---

[7] Pionieri ai aviației americane, inventatori ai primului avion așa cum îl cunoaștem astăzi.

Când vrei mai mulți bani, o mașină sau o casă nouă, o relație de cuplu mai bună sau orice altceva din ce nu ai acum, viața îți va da mai întâi un examen.

E nevoie să treci proba respectivă pentru a arăta că meriți.

Ce înseamnă să nu promovezi examenul[8]? Este atunci când folosești expresiile: „De ce mie", „De ce acum", „Vreau să înțeleg" și ai o atitudine de rezistență la ceea ce este, așa cum este.

Ce înseamnă să promovezi examenul? Atunci când cauți soluția și ce îți aduce bun această provocare chiar dacă îți este greu și nu o înțelegi. În momentul în care nu mai reacționezi ca un copil bosumflat ci ca un adult responsabil, primești darul acestei provocări și deci, ai trecut cu bine examenul.

În concluzie, de câte ori te rogi să îmbunătățești ceva din viața ta (bani, relații, sănătate) vor veni examenele (provocări) ca să poți demonstra că ai evoluat.

[8] Examenul sau proba este același lucru cu problema sau provocarea.

5

Împuternicește-te

Dacă în primul capitol te-am inspirat să te vindeci și să nu te mai victimizezi, în acesta te vei conecta cu puterea ta creatoare care este ***imaginația***.

Pentru a-ți facilita călătoria către tine este important să cunoști câteva dintre Legile Universului, aliniindu-te la puterea acestuia, la puterea divină.

Eu am să abordez în Metoda „CER" doar cinci dintre acestea.

Cele 5 Legi ale Universului:

- Legea **CUVINTELOR** care acționează ca o baghetă magică.
- Legea **NON-REZISTENȚEI** care te ajută să îți recapeți puterea personală.
- Legea **KARMEI** și a **IUBIRII** care te eliberează de trecut și reconstruiește prezentul și viitorul.
- Legea **COMPASIUNII** și **A RECUNOȘTINȚEI** ce schimbă karma.
- Legea **SUCCESULUI** și a **PROSPERITĂȚII** ce te învață cum să aduci în viața ta abundență pe toate planurile.

Fiecare dintre noi are patru drepturi divine pe care le putem revendica și invoca clipă de clipă:

1. Dreptul la iubire
2. Dreptul la sănătate și longevitate
3. Dreptul la prosperitate
4. Dreptul la menire (manifestarea autenticului din tine)

Viața este ca un joc de poker și dacă nu știi regulile de bază, nu ai cum să câștigi nicio partidă. Nu ai cum să atragi bani, să creezi relații împlinite dacă nu știi cum funcționezi, care sunt calitățile tale de bază, dacă nu ești aliniat

cu Universul și îi dai voie acestuia să înfăptuiască miracole pentru tine.

Fie că sunt relații personale de familie sau prietenie, fie că sunt relații de afaceri sau colegiale, îți dorești ca toate acestea să fie armonioase, bazate pe respect, încredere și afecțiune.

Orice viață armonioasă începe cu relația pe care o ai cu tine însuți. Felul în care te raportezi tu la tine reflectă felul în care te raportezi la ceilalți. Felul în care te comporți tu cu tine și felul în care îți vorbești ție, reflectă felul în care te comporți și le vorbești altor oameni.

6

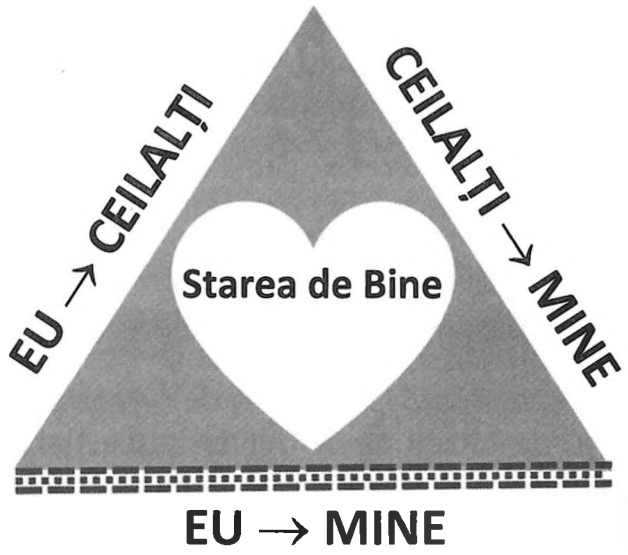
Relația ta cu ceilalți

Cercetătorii de la Universitatea Harvard din Statele Unite, au făcut un studiu[9] pe mai multe persoane, timp de opt decenii, în care întrebarea principală a fost: Ce ne face să fim mai sănătoși, longevivi și fericiți? Și toți studenții au răspuns în cor: succesul.

Studiul a urmărit comportamentul social al persoanelor, iar rezultatul a fost incredibil. Ei au arătat ce ne face mai sănătoși și mai fericiți

[9] Vezi conferința lui Robert Waldinger pe Youtube, în cadrul TED Talk – What makes a good life? Lessons from the longest study of happiness.

și o să fii uimit. Nu banii, nu faima, nu bunurile materiale, deci nu succesul, ci *relațiile pe care le dezvoltăm cu ceilalți*.



Relația ta cu ceilalți

Cei care au dezvoltat mai multe relații armonioase cu alți oameni s-au dovedit a fi mai sănătoși, mai longevivi și mai fericiți.

Cei care au dus o viață retrasă, având contact cu foarte puțini oameni, au dezvoltat boli cronice, depresie sau anxietate și au murit mai repede decât primii.

Noi nu suntem făcuți să trăim singuri. Încă din epoca de piatră obișnuiam să formăm comunități.

Imaginea cu triunghiul spune că ce plantăm aia o să recoltăm. Adică dacă relația ta cu tine însuți/însăți este una bazată pe iubire, toleranță, încredere[10], la fel vei crea relații cu ceilalți bazate pe aceleași principii enumerate anterior și în egală măsură, ceilalți vor avea același comportament cu tine. Cu alte cuvinte, cum te vezi tu pe tine, îi vezi pe ceilalți, la fel te văd/percep ceilalți pe tine. Sau, ce faci tu cu tine, faci celorlalți și în egală măsură fac ceilalți cu tine. Dacă vrei o stare de bine cu tine și în relațiile pe care le cultivi (de cuplu, de prietenie sau de afaceri) este nevoie să plantezi semințe nobile (gânduri constructive despre tine). **Gândurile sunt semințe.** Chiar dacă nu crezi dar le plantezi, ele cresc și devin experiența ta de mâine. Dacă gândesc în fiecare zi că mie nimic nu-mi iese ușor, voi experimenta exact acest lucru. Cum spunea Henry Ford: „Dacă tu crezi că poți, ai dreptate, dacă tu crezi că nu poți, ai dreptate.“ **ATENȚIE CE GÂNDURI PLANTEZI!**

[10] Vezi baza triunghiului – acestea sunt semințele.

Dacă semințele tale sunt de neîncredere, invidie, ură, nerăbdare, neiubire și fructele vor avea același gust amar.

De mule ori, în relația de cuplu, confundăm iubirea cu nevoile și așa apar relațiile toxice. Partenera(ul) tău nu stă cu tine pentru cine ești tu, ci pentru felul în care o(îl) faci să se simtă. Uneori oamenii rămân ancorați în relații toxice din frică și din neîncredere în sine.

Când partenerul de cuplu devine infidel, nu înseamnă că vrea să te rănească ci că el caută validare în altă parte. Are nevoie de confirmări, de validare și merge în altă parte pentru a-și împlini această nevoie ce a fost dezvoltată în copilărie când i s-a spus că nu e suficient de... și că nu este în stare să...

Un exemplu personal. Toată viața am crezut că am nevoie de confirmări de la ceilalți ca să mă simt valoroasă și mă sacrificam pentru ceilalți și nu înțelegeam de ce ceilalți mă sacrificau la rândul lor... ***Pentru că ceilalți fac cu tine ce faci tu cu tine.*** Când nu m-am mai sacrificat și m-am onorat, deși târziu, la 40 de ani, mii de oameni m-au onorat pentru ceea ce sunt pentru că eu m-am onorat.

O relație de cuplu este armonioasă atunci când tu te bucuri că partenerul face lucruri

care îl bucură și nu încerci să îl controlezi cu așteptările tale.

De exemplu, ea vrea să iasă cu fetele la o cafea, sau el cu băieții la o bere. Nu te uiți în telefon când vine acasă, nu aștepți să vină la o oră anume, ci te bucuri că s-a simțit bine.

O relație normală este aceea în care te simți bine în pielea ta și nu faci efort să fii cine nu ești și îi permiți celuilalt să se simtă bine în pielea lui. Aici apare armonia și sincronicitatea. Și chiar dacă avem idei diferite, găsim un punct de compatibilitate care să ne satisfacă pe amândoi.

Dacă faci efortul de a te mula pe nevoile partenerului, atunci apare compromisul. Când îi ceri celuilalt să renunțe la ce îl bucură, de exemplu la fumat, nu îi permiți să fie el.

Așa că ASUMĂ-ȚI tot ceea ce gândești, spui, simți și faci. Asumă-ți partenerul exact așa cum este sau asumă-ți să te desparți de el. ***Nimeni nu poate să schimbe pe nimeni niciodată.*** Noi ne schimbăm doar când ne doare pe noi, personal.

Doar prin asumare vei avea relația pe care o dorești.

Exercițiu:

1. Ia un pix și o agendă și scrie cum ai vrea să te simți în următoarea ta relație (pentru cei care sunt singuri), nu cum ai vrea să fie partenerul, pentru că noi nu stăm cu oamenii pentru cine sunt ei, ci pentru cum ne fac ei pe noi să ne simțim. Dă cât mai multe amănunte ca de exemplu: să fiu în centrul atenției lui/ei, să scoată din mine varianta mea cea mai bună, să scoată din mine creativitate, simțul umorului etc.

2. Dacă ai convingerea limitativă că relațiile înseamnă compromis sau este greu să găsești un partener potrivit, scrie-le pe o bucată de hârtie și dă-le foc și scrie în agendă convingeri noi constructive ca: „Relația înseamnă bucurie" și „Este ușor să atrag partenerul potrivit". Și citește-le până devin gândurile tale.

Prin tot ceea ce faci, tu cauți de fapt starea de bine, cauți să atingi fericirea.

O altă lege despre care nu am amintit până acum este *Legea Atracției* care spune că: acolo unde îți duci atenția, acolo hrănești cu energie și face să crească. Această lege a fost înțeleasă greșit și mulți oameni atunci când își doresc ceva se concentrează pe ceea ce își doresc folosind diverse tehnici precum afirmațiile,

vizualizarea etc., uitând că de fapt, atragi ceea ce ești, cine ești.

Degeaba vrei să ai un partener de viață iubitor, cinstit etc., dacă tu hrănești toată ziua gânduri de invidie, răutate, negative, la adresa altor oameni.

Este necesar să lucrezi cu tine, să îți creezi din interior o stare de bine hrănind gânduri de recunoștință, pace și iubire.

Mintea te ține captiv în trecut făcându-te să vezi în mod distorsionat realitatea prezentă. Este necesar să-ți identifici și să schimbi hărțile mentale moștenite de la familie și din societate. De aceea este indicat să fii atent la cuvintele pe care ți le spui în mod repetat.

Să nu uităm că: la început, Dumnezeu a făcut cuvântul, iar gândul care creează este o înșiruire de cuvinte.

Acum intră în acțiune ***Legea CUVINTELOR*** care este bagheta ta magică, pentru că orice cuvânt sau expresie pe care o rostești va găsi o modalitate de a se materializa mai devreme sau mai târziu, fie că îți place sau nu.

Expresiile: „Nu am" sau „Mi-e frică de..." creează exact realitatea pe care nu ți-o dorești. Așa că, dacă vrei să materializezi o altă

realitate este important să folosești cuvinte care creează gânduri constructive.

Așadar, **atenție la cuvintele pe care le rostești și mai ales la cele pe care ți le spui în mod repetat în mintea ta! Fii conștient de acestea!**

Dacă încă te mai surprinzi rostind expresii nesuportive, le poți șterge folosind următoarele cuvinte: *Cancel-Clear-Delete* sau în limba română: **Anulez-Șterg-Curăț.** Apoi reformulează. Spre exemplu dacă îți spui: Nu îmi permit să îmi cumpăr mașina pe care mi-o doresc, reformulat ar suna așa: *Voi avea curând un Volvo XC 90 albastru metalizat, cu interior de piele bej, motor de 2000 cm^3, cutie automată, din 2022 etc., pe care îl voi conduce cu bucurie și recunoștință*. Fii cât mai specific!

Cu cât mai mult ieși din propria rațiune care spune că nu este posibil, și intri în logica lui Dumnezeu (Universului) pentru care totul este posibil, cu atât Îi permiți acestuia să înfăptuiască miracole pentru tine. Poate primești mașina cadou, poate cineva îți lasă cheia și te poți folosi de ea, poate... Posibilitățile sunt infinite. Căile Universului sunt diferite de logica noastră. Uneori pot părea total ilogice și neașteptate.

Gândul creează emoția, emoția creează starea, starea creează acțiunea, acțiunea materializează rezultatul. Deci este foarte important să fii atent(ă) la ce fel de gânduri creezi, căci aia materializezi.

Gândurile sunt energie și ele creează propria ta realitate.

Gregg Braden spunea: „Ce cauți, creezi." Dacă de exemplu, îți spui: *Mă simt blocat* sau *Sunt blocat*, creezi acel blocaj pentru că tu te crezi blocat.

Primul pas spre propria evoluție este să renunți la astfel de gânduri, de expresii pe care le ai la adresa ta.

Nimeni și nimic nu te poate bloca energetic. Ne blocăm singuri atunci când accesăm în noi starea de supraviețuire, de protecție.

Când apare sentimentul *„mă simt blocat"* poți pune mintea să lucreze în favoarea ta folosind expresiile următoare:

- Simt că m-am eliberat
- Simt că drumurile îmi sunt deschise

sau

Poți cere ghidare:

- Arată-mi calea!
- Inspiră-mă!

Exerciții:

1. Timp de șapte zile notează într-un carnețel expresiile sau cuvintele nesuportive, apoi înlocuiește-le cu opusul lor. Spre exemplu „Nu pot să...“ cu „Simt că pot să...“, „Banii sunt răi“ cu „Banii îmi sunt de folos și pot aduce bucurie atât mie cât și celor din jur“. Fii creativ!

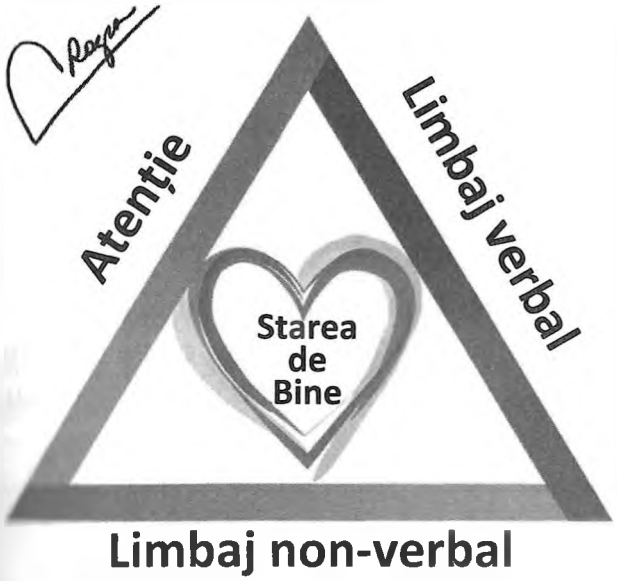
2. Cuvintele sunt bagheta ta magică cu care îți construiești realitatea așa că te îndemn să folosești cât mai des în exprimarea ta următoarele cuvinte: *miracol, extraordinar, fantastic, divin, minunat, mulțumesc, te rog să mă ierți, te iubesc, îmi pare rău, onorez, merit.*

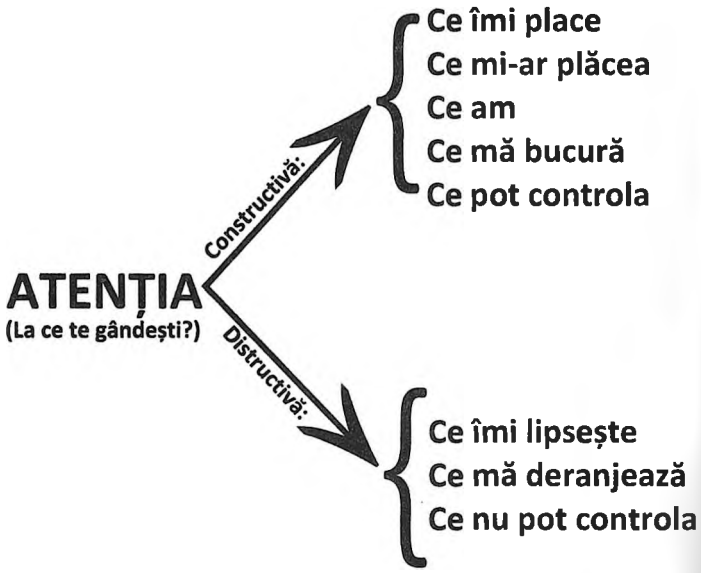
Anthony Robbins m-a inspirat când vorbea de triunghiul FIZIOLOGIE-ATENȚIE-LIMBAJ. Am făcut un desen pe care îl voi explica imediat.

Triunghiul FIZIOLOGIE-ATENȚIE-LIMBAJ

Tony spune că pentru a avea o stare permanentă de bine este nevoie să ne concentrăm pe trei elemente:

ATENȚIA Ce este ea? Atenția înseamnă la ce mă gândesc. Este esențial ceea ce gândim! Atenția este de două feluri:





ATENȚIA

LIMBAJUL care este format din cuvinte[11].

Atașez acum două anexe cu ce cuvinte și expresii să folosești de acum înainte și ce nu:

[11] Despre puterea cuvintelor am povestit mai sus.

ANEXA 1 – Cuvinte Interzise

1. NU POT
2. NU ȘTIU CUM
3. DE CE
4. URĂSC
5. NU SUPORT
6. ÎNCERC
7. TREBUIE
8. NICIODATĂ
9. NOROCOS
10. BLOCAT
11. NU MAI POT
12. M-AM SĂTURAT
13. CE E ÎN NEREGULĂ CU MINE!
14. NU SUNT DESTUL/SUFICIENT DE....

Promite-ți că nu le vei mai folosi de azi înainte iar dacă se întâmplă, le vei înlocui imediat, cu opusul lor:

1. Pot orice
2. Cum să
3. Care este soluția
4. Îmi place
5. Ador – îmi plac
6. Testez
7. Aleg

8. Întotdeauna
9. Merit
10. În flow
11. Mai pot
12. E provocator
13. Ce este bun la mine
14. Sunt minunat așa cum sunt

ANEXA 2 – 11 expresii pe care să nu ți le spui

1.	Nu sunt suficient de bun(ă)
2.	Trebuie să îndeplinesc așteptările celorlalți
3.	Ceea ce spun și cred ceilalți despre mine, contează
4.	Am nevoie de recunoaștere pentru ca acțiunile mele să fie valoroase
5.	Este prea târziu pentru mine
6.	Dacă aș fi știut
7.	Nu am de ce să fiu fericit(ă)
8.	Ce am făcut să merit o viață atât de grea?
9.	Nu pot să iert
10.	Sunt singur(ă)
11.	Nu mă iubește nimeni

Tu pe care dintre ele le foloseai până acum și cât de des? Fii atent la ce îți spui în mod repetat!

LIMBAJUL NON-VERBAL sau limbajul trupului (tonalitate, gesturi, expresiile feței) și postura corpului. Starea emoțională este influențată de tonalitate, ritm și intensitatea vocii. Poți fi ferm sau isteric prin modificarea tonului vocii. Pentru a trece de la o stare negativă la una pozitivă este necesar să antrenăm corpul fizic în mișcare. Orice formă de mișcare este potrivită și binevenită: o banală plimbare, respirații profunde, yoga, orice formă de sport, dansul, munca fizică în grădină. Trupul nostru este și energie nu numai materie, așa că îți sugerez pentru o stare de spirit mai bună, să îl pui să se miște. Emoția e creată de mișcare, cum spune Tony Robbins.

Toate acestea pot crea o stare de bine sau una anxioasă.

Exercițiu:

Așează-te pe marginea patului, îndreaptă coloana cât mai bine ca să circule lichidul spinal cât mai ușor și să oxigeneze creierul cât mai

bine, ridică privirea și bărbia spre tavan și ridică brațele fiind recunoscător pentru un lucru pe care îl simți în acest moment. Vei simți imediat o stare de bine și siguranță. Este un exercițiu antistres în 30 de secunde.

7

Legea non-rezistenței

Legea Non-Rezistenței te ajută să crești nivelul de conștiință cu care ai venit pe acest pământ.

Menirea noastră cu adevărat este să realizăm cumva ca din rănile și traumele prin care am trecut să renaștem într-un nivel de conștiință superior. Cu cât crești nivelul de conștiință, materializezi mai ușor. Ce înseamnă acest lucru? Dacă aș da un exercițiu de materializare la trei oameni cu un nivel diferit de conștiință, unul va materializa miraculos doar gândindu-se la acel lucru, celui de al doilea îi ia puțin mai

mult timp și trebuie să și acționeze, iar ultimul nu manifestă deloc orice ar face. Am cercetat foarte mult și cred că pe această planetă, cei cu vieți puține, învață nivelul I de conștiință, SUPRAVIEȚUIREA.

La **nivelul unu** de conștiință, ne naștem în țări mai sărace precum Africa și în foarte multe vieți, ***învățăm să supraviețuim***.

La **nivelul doi** de conștiință, pe lângă faptul că am învățat deja să supraviețuim, ne naștem în țări mai dezvoltate și în foarte multe vieți, ***învățăm să acumulăm***.

La **nivelul trei** de conștiință ***apar întrebările filozofice***, despre cine suntem, despre Univers, despre ce înseamnă Legea Atracției și nu te mai mulțumești doar cu acumularea, care poate chiar să nu te mai intereseze în această viață. La acest nivel acumularea se face foarte ușor, dacă vrei.

La **nivelul patru** de conștiință ne naștem cu foarte multă experiență dobândită în foarte multe vieți și deși știm să acumulăm și să facem lucrurile să funcționeze ***ne interesează doar spiritualitatea***, alegând să fim măicuțe sau călugări. Suntem orientați doar spre a dărui, spre meditație și înălțare. Chiar dacă nu își întemeiază o familie și nu își doresc asta, chiar dacă nu

acumulează bunuri și venituri, pentru că au un nivel înalt de conștiință, deci multe vieți și știu cum funcționează ființa umană, ei îți pot dărui sfaturi și informații prețioase, despre cum să devii bogat sau să ai o familie armonioasă, fără să fi trăit aceste experiențe.

La **nivelul cinci** de conștiință avem un spirit foarte apropiat cu care în multe vieți am fost când iubiți, când mamă, când fiică, tată sau fiu, prieteni sau dușmani. El te cunoaște foarte bine, iar dacă acesta evoluează mai repede decât tine în nivelurile de conștiință, devine ***ghidul tău spiritual***. Îți ghidează pașii sub vocea intuiției. Când mintea îți spune să te duci la petrecerea șefului și o voce delicată te face să simți ca o strângere de stomac ca să nu te duci. De cele mai multe ori nu dăm ascultare acestei voci, care este vocea intuiției și ascultăm vocea minții care spune „trebuie".

Intră acum în scenă ***Legea NON-REZISTENȚEI***, care spune că orice provocare pe care o ai în viața ta este o oportunitate de a ajunge la măiestrie, de a urca la nivelul cinci de conștiință.

Vreau să știi că ești mai mult decât ți s-a spus că ești. Tu nu ești numai mintea ta, corpul tău, emoțiile tale. Ești un adevărat miracol

al vieții și ai o putere interioară colosală. Iisus zicea că dacă spunem muntelui să se miște și avem un gram de credință, acesta o va face.

Puterea personală înseamnă non-reacție și a-ți crea propria realitate din cine ești, nu din ceea ce crezi că ești.

Dacă tu ești bine cu tine, simți pace și armonie în interiorul tău, vei fi bine cu ceilalți și vei trăi în pace și armonie cu ei.

Starea de echilibru presupune să faci și lucruri care îți aduc bucurie, care te încarcă energetic și emoțional. Asta îți păstrează mintea și trupul sănătoase. Întotdeauna vor fi situații dificile în viață (cutremur, război, criză economică, criză medicală etc.) însă dacă vrei să ieși cu bine din ele este nevoie să îți păstrezi starea de bine, echilibrul interior, să onorezi viața ta și pe a celor din jur, să trimiți în Univers lumină, bucurie, iubire.

Poți afirma cu tărie atunci când simți că te îngrijorează ceva: „În momentul în care trebuie să acționez atunci voi vedea ce pot face cu mintea și informația din acel moment."

99% din ceea ce presupui sau îți imaginezi că o să se întâmple, **NU** se întâmplă.

Când te lupți cu realitatea, rămânând în gândurile tale nesuportive, negative, și realitatea se luptă cu tine.

Sunt patru întrebări nocive și o afirmație care pot construi un blocaj la nivel mental, emoțional, energetic și chiar fizic. Acestea sunt:

- De ce mie?
- De ce așa?
- Cine are dreptate?
- Cine-i vinovatul?
- Vreau să înțeleg de ce...

Toate se traduc prin NU ACCEPT REALITATEA, nu accept ceea ce mi s-a întâmplat sau mi se întâmplă acum.

La fel dacă te îngrijorezi și folosești cuvântul GRIJĂ. Ce se întâmplă când începi să te îngrijorezi? Din punct de vedere fizic descarci cortizol și intri într-o stare de agitație. Descărcând cortizol începi să nu mai vezi oportunitățile din jur, să iei decizii proaste, să pierzi din claritatea gândirii. Cortizolul blochează neurotransmițătorii, lucru care duce la o gândire eronată.

Sunt momente când poate viața ta depinde de o milifracțiune de secundă în care e nevoie să ai mintea limpede ca să poți scăpa cu viață. Dacă te îngrijorezi nu faci altceva decât

să ratezi acea secundă. Este nevoie să rămâi în echilibru, aliniat la propria ta ființă indiferent de ce se întâmplă în mediul extern. Echilibrul este inspirație, este acea secundă în care știi ce să faci ca să scapi cu bine.

În spatele explicațiilor pe care ți le dai la întrebări de genul: De ce nu sunt acolo unde îmi doresc? De ce îmi este frică de...? De ce nu sunt bine cu mine? De ce cred că ceilalți sunt mai buni decât mine? De ce el are și eu nu? De ce m-a părăsit? etc., există răni dureroase din copilărie. Mie îmi place să le numesc programe. Unii le mai spun amintiri.

Ce faci tu cu aceste programe?! De cele mai multe ori, te blochezi singur folosind aceleași tipare, reacționând iar și iar în același mod, încercând să înțelegi DE CE-urile din viața ta. Cum foarte puțini dintre noi apelăm la un specialist (psiholog, coach sau terapeut) pentru a le vindeca și a le scoate la iveală una câte una, ne construim viața în jurul lor, o viață nu tocmai liniștită și fericită. De unele dintre ele nici nu poți să îți amintești pentru că s-au formatat încă din pântecul mamei.

De aceea am creat această metodă unică numită „CER", care este complexă și rapidă pentru a putea transforma perspectiva din care

ai văzut viața, pe tine și trecutul tău, într-o perspectivă nouă, nedureroasă, înțeleaptă, care te ajută să ai compasiune față de ceilalți și față de tine și te eliberează de reacții necontrolate.

Având experiență de 10 ani, am aplicat această metodă pe mii de oameni, iar rezultatele au fost spectaculoase.

Metoda CER este neinvazivă și îți dă voie să întrevezi valoarea din tine, dincolo de ceea ce ți s-a întâmplat.

Legea Non-Rezistenței înseamnă atunci când am lucrat cu mine și am vindecat o mare parte din răni și nu mai reacționez țipând, jignind, cu furie, cu respingere, cu răzbunare, ci acționez cu compasiune, înțelegere, recunoștință și toleranță, nemailuând nimic personal. Toleranța nu înseamnă să accepți la infinit un comportament abuziv al cuiva, ci să devii conștient că nu poți schimba persoana, că nu ai nevoie să reacționezi ci să acționezi depărtându-te de aceasta. ***Toleranța este mentală, acțiunea este fizică.***

Atunci când nu mai răspunzi la ură din același spațiu cu ură și îți vezi de drumul tău, tu controlezi situația, tu ești cel puternic.

Atâta timp cât reacționezi din spațiul rănii ești încă copilul care dă din mâini și din

picioare, neavând alte instrumente de comunicare sau acțiune, deci ești lipsit de putere și vei pica examenul.

Exemplu:

Atunci când cineva te acuză pe nedrept de ceva pe care nu l-ai făcut și tu reacționezi cu furie dând multe explicații sau jignindu-l pe celălalt, rămâi în frecvența „Viața e o luptă".

Dacă îi permiți omului să se desfășoare fără ca tu să ai o reacție ci înțelegând starea lui emoțională, venind mai târziu cu câteva argumente sau chiar lăsând impresia că dacă el crede asta e părerea lui, vei rămâne aliniat, în armonie cu tine, cu „Viața e un miracol" și presupunând că este colegul tău, va fi transferat în mod miraculos.

Studiile arată că până la 75% dintre aceste amintiri/răni le dobândești până la vârsta de 7 ani, iar restul vin din societate (familie, școală, religie, anturaj etc.).

Acum fii conștient că toate acestea s-au petrecut deja în trecut! Renunță la a le mai aduce iar în prezent proiectându-le pe copii, partenerul de viață, rude, colegi sau cunoscuți

Când ești curios DE CE aia, DE CE cealaltă, căutând permanent o explicație, vreau să știi că în acel moment tu elimini soluția.

Explicația elimină soluția. Ele se exclud reciproc.

Ca să scapi de capcanele minții, ACȚIONEAZĂ! Rezultatul sau rezultatele le vei modifica, le vei modela din mers. Renunță la scuze și la explicații și se vor deschide către tine nenumărate soluții.

Exercițiu:

Oprește-te acum pentru câteva secunde, ia un pix și o foaie și scrie o provocare care te frământă și la care nu ai încă soluția. Scrie în dreptul ei toate explicațiile pe care le-ai avut până acum, pentru care nu ai găsit încă soluția, inclusiv expresii precum: De ce mie, M-am căsătorit etc. Apoi taie-le cu pixul și în locul lor scrie soluții indiferent că sunt logice sau nu. Vei fi uimit ce inspirație vei avea! În cazul în care nu ai avut nicio inspirație, poți trimite intenția sub formă de gând ca să primești soluția în următoarele 24 ore.

Apoi lasă Legea Non-Rezistenței să își facă treaba!

Am citit undeva că ***provocările vin la omul obișnuit ca să îi dea șansa să devină extraordinar.***

În fiecare noapte 1.000.000 de oameni adorm și nu se mai trezesc a doua zi. Asta ar trebui să te facă să te trezești dimineața plin de recunoștință că ți s-a mai dat șansa la o nouă zi. O zi pe care o poți trăi frumos, fără să îi judeci pe alții, o zi pe care poți să o începi așa: *Sunt recunoscător pentru ziua asta minunată și unică care tocmai a început. Mă voi bucura astăzi de tot ceea ce vine către mine. Sunt recunoscător pentru această nouă oportunitate.*

Exercițiu:

Așează-te în fața unei oglinzi și adu pe ecranul mental fetița/băiețelul care erai la 4-6 ani. Oferă-i o îmbrățișare plină de iubire și spune-i următoarele:

Dăruiește-mi mie toate rănile tale și fii pregătit(ă) să ajungi adultul liber și responsabil care merge în mod asumat mai departe. AM DREPTUL să îmi imaginez un viitor nou, AM DREPTUL să fiu fericit(ă)!

8

Încrederea în tine

Pentru a fi bine tu cu tine și a-ți lua puterea înapoi este necesar să îți crești încrederea în tine și stima de sine. Ele sunt cumva legate una de cealaltă însă le voi aborda pe fiecare în parte.

Încrederea este acolo, în tine, dintotdeauna. Posibil să ți se pară că nu o mai ai datorită celor auzite în copilărie. Poate ți s-a spus de multe ori că ești prea mic, că tu nu știi, să taci din gură, să nu te urci acolo pentru că ai să cazi, să nu faci cutare activitate pentru că ai să te rănești etc. Apoi, ca adult, vine societatea și îți spune că trebuie să fii căsătorit, să ai bani, să ai casă și mașină ca să fii acceptat și respectat.

De-a lungul vieții auzi peste tot în jurul tău, tot felul de concepții mai mult sau mai puțin morale și benefice ție.

Ai crescut în falsitate și minciună și ai învățat să te judeci și să te compari mereu cu alții ajungând astăzi să ți se pară că ceva nu este în regulă cu tine. Acum este momentul să îndrăznești să ceri și să primești ceea ce este prin drept divin al tău.

Nu ai destulă încredere în tine pentru simplu fapt că te-ai obișnuit să te tot compari cu ceilalți sau să fii în competiție cu aceștia. Societatea ne învață să fim așa. Uneori și în familie învățăm, dacă avem frați sau surori devenim automat competitivi. Vrem atenție și iubire mai multă, vrem să fim apreciați și remarcați și de aceea încercăm să demonstrăm mereu că suntem și noi „buni".

Comparația și competiția duc la scăderea stimei și a încrederii în tine. Poți înlocui comparația cu PROGRESUL. ***Progresul este tot comparație, însă cu tine însuți.***

Automat comparându-te doar cu tine însuți vei crește încrederea și stima de sine văzând cine ai fost și cât de mult ai evoluat. Când te compari cu ceilalți care au un alt ADN, o altă menire, un alt drum, nu vei ieși niciodată

câștigător. De aici apare automat lipsa stimei de sine și a încrederii că ești valoros.

Nu este nimic rău în a te compara și nici a fi competitiv, atâta timp cât te compari azi pe tine, cu cel care ai fost ieri și faci azi tot ce poți, pentru a fi mai bun decât ai fost ieri. Amintește-ți că ai amprente unice la degetele de la mâini, deci ești unic în felul tău. Nu ai cu cine să te compari, decât cu tine însuți.

Exercițiu:

Cu cine te compari cel mai des și de câte ori te-a ajutat asta să te simți bine în pielea ta?

Comparându-te cu o persoană diferită de cine ești tu, ar fi ca și cum ai compara un pește cu o maimuță, fiind amândouă din regnul animal. L-am face pe pește să se simtă inferior pentru că nu știe să se cațere în copac, sau pe maimuță inutilă pentru că nu poate să înoate tot timpul întregi pe sub apă. Tot așa este și comparația ta cu ceilalți. Vei ieși mereu în pierdere.

Ce înseamnă comparația cu tine însuți? Amintește-ți cum erai cu cinci ani în urmă. Dar cu zece ani?!... Este că vezi o diferență? Cu siguranță, DA.

În fiecare zi devino mai bun decât ai fost ieri și compară-te doar cu tine până la sfârșitul vieții tale. Vei descoperi ce persoană minunată ești, care evoluează în fiecare zi, în ritmul propriu.

Există o altă lege a Universului, ***Legea POLARITĂȚII*** *și a* ***ECHILIBRULUI*** *care spune că într-un rău care ni se întâmplă există tot atât de mult bine.* Trebuie doar să vedem ce cadou ne aduce răul respectiv.

Doar mintea noastră percepe realitatea ca fiind rea sau bună. Ea a creat această polaritate. Îți las mai jos un exercițiu de schimbare a perspectivei binelui asupra răului pe care dacă îl vei aplica în toate situațiile grele de viață, te vei elibera de stres iar viața ta se va schimba mult în bine.

Oprește-te acum și ia un pix și o foaie și scrie următoarea declarație:

„SUNT PROPRIUL CREATOR AL REALITĂȚII MELE."

Repetă cu voce tare de mai multe ori, cât de des simți să o faci.

Exerciții:

1. Scrie în fiecare seară, într-o agendă, motivele pentru care poți fi recunoscător zilei care

tocmai s-a încheiat: *„Sunt recunoscător pentru că m-am trezit sănătos, pentru că m-am putut îmbrăca singur, pentru hainele mele, pentru hrana pe care am mâncat-o, pentru contractul pe care l-am semnat, pentru plimbarea cu bicicleta, pentru noul meu prieten Claudiu, pentru pisica mea Blackie. Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc."* Cu cât ești mai recunoscător cu atât vei atrage în viața ta miracole și vei fi mai sigur de tine.

2. Atunci când cineva greșește față de tine spune: *Invoc Legea Iertării! Îl iert și mă iert și astfel ne eliberez pe amândoi.* Inspiră profund sau fă o plimbare în natură și eliberează emoția apoi continuă ziua ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

3. Iartă-te pentru greșelile pe care le-ai făcut și pentru cele pe care le vei mai face. Și nu uita că nu există cu adevărat greșeală, ci înseamnă a te experimenta ca să evoluezi în viața ta. Fii tolerant și blând cu tine! Nimic nu este de nereparat sau de netrecut peste. Totul poate fi vindecat, dacă se dorește asta. Spune-ți: *Mă iert și mă eliberez de toată această povară.*

4. Identifică o provocare pe care o ai acum în viața ta și scrie minim zece beneficii pe care le ai mulțumită acestei situații grele.

Bineînțeles că mintea ta se va împotrivi și va riposta spunând că nu pot exista beneficii într-o situație negativă. Dacă vei găsi un prim beneficiu, celelalte nouă îl vor urma cu ușurință.

Ca să înțelegi mai ușor, îți dau un exemplu. Să spunem că în acest moment din viața ta nu ai o sursă de venit, un serviciu. Ce beneficiu vezi în asta? Mintea o să vadă doar dezavantajele: că nu ai cu ce plăti chiria, facturile, cu ce lua alimentele de bază sau cu ce plăti grădinița pentru copii. Uite cel puțin două beneficii din această situație, aparent dificilă. Primul este că ai mai mult timp liber pentru tine și poți începe dezvoltarea ta personală care te va ajuta să nu mai fii în astfel de situații. Poți petrece mai mult timp cu cei dragi ție. Altul este că poți dormi mai mult dimineața, atât cât corpul tău are nevoie. Un altul este că te poți ocupa de hobby-urile pe care le ai. Te poți vedea cu prietenii. Poți face plimbări zilnice în parc sau poți ieși să alergi, ori cu bicicleta, lucru pe care îl doreai de multă vreme însă nu aveai timp pentru acesta etc. Ai prins ideea.

Toate aceste exerciții te vor ajuta într-un mod profund și rapid să te vindeci, să ai încredere mai multă în tine și în deciziile tale și să

scoți varianta ta cea mai bună care a stat ascunsă atâta vreme.

Subliniam în paginile anterioare cât de importante sunt cuvintele și expresiile pe care le rostim. Pentru a-ți regăsi încrederea în tine este necesar să fii atent la cuvintele pe care le folosești atunci când vorbești despre tine, chiar și atunci când glumești. Cuvintele pe care le folosești despre tine sunt cele care îți construiesc personalitatea ta de mâine. Așa că folosește cuvinte care te cresc și te hrănesc emoțional și elimină-le pe cele care te ofilesc și scad stima de sine, de tipul: NU POT, NU ȘTIU, NU ÎNȚELEG.

Te-ai întrebat vreodată:

Cine sunt eu cu adevărat?

Cine aș fi eu dacă nu aș crede despre mine că sunt ceea ce mi-au spus alții că sunt? Atunci când ai curajul să scoți la lumină autenticul din tine, apare și încrederea în tine. Dacă privești atent în interiorul tău vei descoperi o ființă unică care lasă o amprentă energetică unică în tot ceea ce face, spune și acționează. Și dacă ești unic, cum poți fi inferior, gras, urât, când nu ai cu cine să te compari?

Deci ai o valoare infinită atât timp cât ai viață și îți conștientizezi unicitatea.

O altă pârghie pentru a crește încrederea în sine este că atunci când apare o situație neplăcută în viața ta, întreabă-te: *CE POT FACE ÎN SITUAȚIA ASTA?*

În acel moment tot Universul se aliniază și vei găsi în tine idei extraordinare. Expresia în sine îți dă putere.

Ce este cel mai important este să renunți la perfecționism și la dorința de a mulțumi pe toată lumea. Nu vei putea realiza asta niciodată și nici nu este nevoie să o faci. Consumă foarte multă energie, timp și resurse mentale și emoționale.

Nu trebuie să demonstrezi nimic nimănui, nici chiar ție.

Oferă-ți valoare și ceilalți te vor urma. Crede în tine și unicitatea ta! Singura constantă în Univers este schimbarea, așa că alege să te schimbi. Descoperă-ți talentele, fii conștient de abilitățile pe care le ai, cunoaște-ți nevoile, hrănește-ți visele și lasă deoparte ceea ce cred sau spun alții despre tine! Pune mereu atenția pe calitățile tale. Vei fi mereu surprins de noile abilități pe care le descoperi.

Atunci când pui atenția ta mereu pe ceea ce nu faci bine și încerci mereu să îmbunătățești „calități" cu care nu ai venit în această

lume, te vei simți mereu nevaloros, neimportant, nefericit.

Pierzi timp și energie prețioasă pe care le arunci în „gaura neagră a Universului", având o viață grea, în loc să duci energia ta la o calitate pe care o ai sau o poți chiar imagina.

Aș vrea să îți dau un exemplu personal. Până să devin coach duceam energia mea și munceam foarte mult la comportamente pe care le consideram defectele mele încercând să fiu tehnică, să știu marketing, să fiu ordonată și ajunsesem să fiu din ce în ce mai dezamăgită de mine, simțind că nu am nicio șansă să fac ceva în această viață. În momentul în care am dus toată atenția mea pe o singură calitate pe care am descoperit-o și mi-am atins măiestria în ea, aceea de coach, de a ajuta oamenii, am ajuns să am încredere infinită în mine, să devin prosperă, să îmi plătesc o echipă de marketing, o doamnă la curățenie și să mă simt valoroasă așa cum sunt.

Nu mai pierde timp și energie cu lucrurile care nu îți plac la tine și dă-ți voie să duci atenția doar la ce admiri la tine! Îți vei transforma viața instantaneu.

Viața nu este despre ceea ce cred ceilalți despre tine, ci este despre cât de bine te cunoști

pe tine și despre cum te simți tu în anumite situații și cu anumite persoane.

Sensul vieții este să ne facem mai puternic auzită vocea noastră interioară.

Ce spun ceilalți despre tine este de fapt despre ei. Nu o mai lua personal! Fiecare rostește ceea ce este, ce are în inima lui.

Învață ca de azi înainte să devii cea mai importantă persoană din viața ta!

Exercițiu:

Fă o listă cu tot ce ai de făcut mâine și dă o notă de la 1 la 10 în funcție de importanța fiecărei acțiuni (1 – mai puțin important; 10 – extrem de important). Prioritizează ceea ce este cu adevărat important pentru tine! Orice ar fi, acordă timp și implicare pentru primele trei acțiuni din listă și fii tolerant dacă nu ți-a rămas timp pentru restul listei. Fii mândru de tine dacă ți-ai îndeplinit scopul și fii tolerant cu tine dacă nu ai făcut toată lista. Așa vei avea timp mai mult și energie mai multă pentru ce este cu adevărat important.

Exercițiu:

Seara, înainte să adormi, felicită-te pentru ce ai făcut, nu te supăra pentru ce nu ai făcut! Așa vei avea un somn mai profund, te vei trezi cu mai multă energie, ca atare vei avea mult mai multă încredere în tine.

O să fac mai jos o paralelă între oamenii care au încredere în ei, care au succes, și cei care nu au încredere și nici succes în viață, ca să vezi mai clar diferențele dintre aceștia.

Întrebare: Tu din care grupă faci parte? Răspunde-ți sincer și onest.

Diferența dintre oamenii de succes și oamenii simpli

Ce fac oamenii nerealizați	Ce fac oamenii de succes
Caută explicații	Caută soluții
Dau semnificația oamenilor ca fiind buni/răi	Dau semnificația oamenilor ca fiind fericiți/nefericiți
Vor să înțeleagă	Merg mai departe oricum
Dacă și parcă	Stau în prezent
Frică	Imaginație pozitivă

Bârfesc	Discută idei, planuri
Se uită la televizor	Citesc și urmăresc video motivaționale
Le pasă de părerile altora	Ascultă vocea interioară
Își spun că sunt buni	Își spun că sunt unici, valoroși
Au frică de schimbare	Au curajul de a începe ceva nou
Ce îi deranjează	Ce îi bucură
Vor să se apere (să ocolească)	Vor să construiască (evolueze)
Nu sunt destul de...	Sunt suficient
Realist	Creator
Se victimizează	Acționează
Perfecționism	Excelență
Se compară cu ceilalți	Se compară cu el însuși
Crede că viața e o luptă	Crede că viața-i un Miracol
Toți sunt la fel	Fiecare este UNIC
Dau vina pe alții	Își asumă că sunt creatorii propriei realități
Experiențe trecute greșite	Imaginație controlată creatoare pozitivă
Nu pot	Pot orice

Banii nu sunt importanți	Banii sunt importanți
Ăsta sunt	Sunt în evoluție
Trăim vremuri grele	Trăim vremuri pline de noi oportunități
Nimeni nu mă ajută	Eu sunt responsabil
Sunt singur	Mă bazez pe mine
Sunt mereu nemulțumiți	Sunt mereu recunoscători
Trăiesc în griji	Trăiesc în pace și armonie
Regrete, resentimente	Înțelegere, lubire
Iau totul personal	Nu iau nimic personal

Ca să înțelegi mai bine, îți explic câteva dintre acțiunile din tabel ale omului de succes:

- În general, omul este plin de frici care îl țin blocat, nu acționează, pe când omul de succes are și el fricile lui însă acesta acționează în pofida acestora.
- În majoritatea cazurilor, omul bârfește și este interesat de ce fac alții, de capra vecinului, iar omul de succes are planuri și idei creative și vorbește numai despre acestea.

- Omul obișnuit se uită la știri care îl sperie, pe când omul de succes citește o carte, merge la un eveniment de dezvoltare personală sau profesională și urmărește videoclipuri motivaționale.
- Cum știi deja, totul în Univers este într-o continuă schimbare așa că omul obișnuit are o rezistență fantastică la schimbare, pe când omul de succes se adaptează imediat acesteia, fiind prieten cu schimbarea.
- Omul obișnuit are prieteni care îl trag în jos sau îl țin captiv în zona lui de confort, pe când omul de succes se înconjoară cu oameni de la care are ce învăța, oameni care îl ajută să evolueze.
- Omul obișnuit când are un țel vede numai bariere și rezistență pe drumul către realizarea acestuia motiv pentru care abandonează; omul de succes are atenția pe rezultatul final și găsește soluții la fiecare barieră care apare pe drum sau adaptează planul inițial până reușește.

Observă din care categorie faci parte și adoptă clar atitudinea oamenilor de succes. Începând de acum, acționează în mod inteligent și în favoarea țelurilor tale.

Exercițiu:

Ia un elastic de bani, pune-l pe mână timp de o lună (să nu te strângă sau să fie prea larg) apoi de 2-3 ori pe zi, trage-l și dă-i drumul pentru că senzația te aduce în prezent. Și adresează-ți următoarea întrebare: La ce mă gândesc acum, ce acțiune fac acum, ce spun acum? Fac parte din atitudinile unui om de succes sau fac parte din atitudinea unui om nerealizat? Și dacă este cazul, înlocuiește imediat atitudinea respectivă.

Dacă te uiți mai mult de o oră pe Social Media sau la seriale mută-ți atenția pe un video motivațional sau un podcast de la care ai ce să înveți.

9

Stima de sine

Stima de sine alături de încrederea în tine și iubirea de sine te ajută la îmbunătățirea calității vieții tale.

Diferența dintre oamenii de succes și cei care nu au succes este aceea că primii au o stimă de sine ridicată. Oamenii de succes au ca trăsături principale curajul sau îndrăzneala și încrederea în ei, în ceea ce sunt și în ceea ce știu să facă. Ei obțin întotdeauna ceea ce își doresc pentru că știu să delege, să ceară altora specializați să facă în locul lor ceea ce ei nu știu sau nu vor să facă, fără a se simți rușinați sau

neputincioși. Își cunosc foarte bine atât atuurile, cât și limitele.

Stima de sine nu este legată de nimic din exteriorul tău și de aceea te îndemn să nu o confunzi cu productivitatea. Ea are legătură cu faptul că exiști, că ești unic și că te iubești și te accepți exact așa cum ești.

Acceptarea necondiționată a lui cine ești acum, crește stima ta de sine. Și eu mă mai supăr sau enervez câteodată însă mă accept așa cum sunt fără să mă judec sau să mă simt vinovată ori rușinată, ci mereu mă gândesc cum să rezolv situația cu iubire și acceptare.

Oamenii care au o stimă de sine scăzută vor să aibă întotdeauna dreptate. Dacă te numeri printre aceștia vreau să știi că o astfel de atitudine duce la singurătate.

Și tu, la fel ca oricare dintre noi, ai niște ochelari invizibili, de o anumită culoare, prin care vezi viața. Am mai pomenit de ei pe la începutul cărții.

Acești ochelari sunt percepțiile pe care ți le-ai construit încă din fragedă pruncie, chiar din pântecul mamei tale. Ele au apărut pe baza a ceea ce ți s-a spus și ai auzit în mod repetat, pe baza a ceea ce ai trăit la nivel emoțional și pe baza experiențelor tale de viață. Concluzia

este că fiecare are dreptatea lui. Știi vorba aceea: „Pune-te în papucii mei și ai să mă poți înțelege!" Valoarea ta nu este dată de faptul că ai sau nu dreptate, ci de autenticul din tine.

Într-un conflict dacă renunți tu și îi dai dreptate celuilalt, înseamnă că ești sigur de tine și ai încredere în cine ești cu adevărat. Înseamnă că îl înțelegi pe celălalt și poți merge mai departe, liniștit cu viața ta.

În concluzie, în loc de dreptate caută armonie și înțelegere.

O altă trăsătură a oamenilor care au o stimă de sine scăzută este gelozia. Aceștia vor să dețină controlul a toți și toate, a partenerului de viață, a copiilor, a cum se desfășoară viața în general. Când te cunoști pe tine foarte bine, îți știi abilitățile, nevoile, calitățile, când lucrezi în fiecare zi la propria ta evoluție, nu te mai interesează să te uiți în telefonul partenerului de viață sau să planifici viețile tuturor celor din jurul tău, trăind cu permanenta frică de a fi trădat.

Îi iubești și îi accepți așa cum sunt, le dai voie să fie cum sunt și îți dai voie să manifești ceea ce ești în mod autentic și personal. Practici în relația cu ceilalți încrederea, nu teama de a fi înșelat.

Când ai o stimă de sine ridicată manifești mult curaj. Ești îndrăzneț, știi să ceri o mărire de salariu pentru că ești conștient că o meriți, nu simți nevoia să îi controlezi pe ceilalți și să încerci să îi schimbi.

Știi să inițiezi o conversație cu fata care îți place sau cu un potențial partener de afaceri.

Știi să îți spui DA ție din acceptare și iubire de sine și NU celorlalți atunci când simți că acea acțiune nu te reprezintă sau nu are legătură cu ceea ce ești și cu nevoile tale.

Când alegi să spui NU conștient și asumat poți folosi expresia următoare: *Nu simt acum să... Mulțumesc pentru înțelegere.*

Doar așa rămâi în puterea ta personală.

Când spui DA celorlalți, însă în sufletul tău ai vrut să spui NU, îți cedezi puterea persoanei căreia i-ai spus DA.

Ai mai jos un tabel care te ajută să te verifici dacă ai o atitudine de un om cu stimă de sine ridicată sau ai probleme în acest sens.

Oameni care AU Stimă de sine	**Oameni care NU AU stimă de sine**
Fac ceea ce ei cred că este bine, fără să îi intereseze prea mult părerea celorlalți	Își schimbă comportamentul des în funcție de ce cred ceilalți despre ei
Își asumă riscuri și depun efort ca să își atingă scopurile	Rămân în zona de confort, se tem de eșec și evită riscurile
Își recunosc greșelile, învață din ele și merg mai departe	Muncesc din greu să își ascundă greșelile de ceilalți sperând că pot să rezolve problema înainte ca cineva să observe
Nu se laudă singuri și nu așteaptă laude de la ceilalți	Se afișează mereu cu ceea ce au făcut la cât mai mulți oameni cu putință
Acceptă complimentele și își asumă „efortul“ depus	Refuză complimentele: ah, oricine putea să facă asta, nu-i mare lucru!

10

Iubirea de sine

Și eu credeam că mă iubesc pe mine însămi. Nu aveam niciun dubiu în acest sens până când am auzit o întrebare:

– ***Tu te critici, te judeci?***

Răspunsul meu a fost:

– *Da, sunt cel mai mare critic al meu, sunt o perfecționistă.*

Și acum am primit dușul rece, însemnând că am aflat că nu m-am iubit niciodată.

Iubirea de sine înseamnă să te accepți, să te aprobi, să te susții și să evoluezi.

Toți căutăm iubirea în afara noastră uitând că prima persoană pe care ar trebui să o iubim necondiționat suntem noi înșine. Ești tu.

Îndrăgostește-te de tine și ai să simți iertare și compasiune pentru sine!

Sugestia mea este să începi chiar acum să te accepți așa cum ești, să fii tolerant și iubitor cu tine atunci când crezi că nu ești destul de bun. Acționează cu iubire pentru că doar așa vei vindeca rănile din trecut și vei contribui astfel la vindecarea celor din jur.

Atunci când nu te accepți pe tine așa cum ești e ca și când ai primi un cadou pe care nu îl accepți pentru că este prea scump și refuzându-l, îți furi dreptul de a picta, desena, transforma acel obiect.

La fel și cu părțile din tine pe care nu le accepți, nu le poți transforma neacceptându-le.

Vin și te întreb:

– Poți da iubire cuiva dacă nu o ai pentru tine?

– Poți învăța pe cineva limba japoneză dacă nu cunoști?

La fel, nu poți iubi oamenii din jurul tău dacă nu ai învățat să ai grijă emoțional de tine ca să poți dărui acest sentiment.

Și atunci când nu te iubești, dăruiești doar rănile, frustrările, supărările și așteptările tale, crezând că este iubire.

Exercițiu rapid de iubire de sine:

Mergi la oglindă, privește-te în ochi și spune cu voce tare de trei ori: Mă iubesc necondiționat și sunt minunat exact așa cum sunt! Apoi pune mâna stângă la subrațul drept și mâna dreaptă peste mâna stângă, îmbrățișează-te tare și observă emoțiile provocate.

Crede-mă, nimic nu este mai frumos pe lume decât atunci când începi procesul de iubire de sine, când îți dai voie să ai răbdare cu tine! Îți spun asta din experiența mea și îți explic mai jos cum funcționează cea de a treia lege, **Legea KARMEI și A IUBIRII**.

Cuvântul KARMA provine din sanscrită și înseamnă *a veni înapoi*.

Mai devreme sau mai târziu cuvântul, gândul și fapta se întoarce la fiecare dintre noi cu o precizie de bumerang. Viața vine la pachet cu multe provocări. Asta nu înseamnă că toate sunt lecții din alte vieți pe care trebuie să le plătești acum. ***Karma propune, tu dispui.***

Totul stă într-o decizie: a ta. Fie alegi să suferi și să te victimizezi (ai văzut cât de nocivă este victimizarea) și astfel să te pui piedică în calea fericirii tale, fie alegi conștient și asumat să faci schimbările necesare la tine și să faci pace cu trecutul tău sau tot ceea ce urmează să vină către tine, în iubire și acceptare.

Dă voie Universului să găsească alte căi de a-ți rezolva conflictele, altele decât îți poți tu imagina!

Aici intervine Legea IUBIRII care este mai presus de orice karmă.

Știu că ai dorințe, cu toții avem. Ca să îți îndeplinești dorințele este nevoie să crești, să fii în armonie cu tine, să existe echilibru interior și să știi să ceri. Nu toți știm să cerem de la viață. Poate crezi, ca mulți dintre noi, că ție nu ți se cuvine cutare lucru, că tu nu meriți să fii iubit și să ai totul.

Complet greșit. ***Este dreptul tău divin să ai tot ceea ce vrei și le poți avea pe toate.***

Dacă un om pe acest pământ le poate avea pe toate, și sănătate, și prosperitate și faimă și iubire, tu de ce nu ai putea să le ai? Uită-te la Brad Pitt[12] și mulți alții ca el.

---

[12] Actor american cunoscut. A jucat în filmul „Șapte ani în Tibet".

Chiar dacă nu înțelegi de ce se întâmplă multe rele în lume sau în viața ta, singurul mod de a te „răzbuna" pe astfel de momente este acela de a-ți da dreptul să fii fericit.

Este dreptul tău divin la fericire, acela de a găsi în lucruri mărunte bucuria că exiști. **Dacă nu onorezi viața ta înseamnă că încă nu te-ai trezit!**

Grijile, regretele, remușcările și vinovăția sunt blocaje împotriva iubirii. Ele îți scurtează viața.

Fiecare om este o idee perfectă în mintea lui Dumnezeu. Așa că fii orientat spre a găsi soluții, nu a te victimiza!

Acceptă ce s-a întâmplat sau se întâmplă acum în viața ta și nu mai opune rezistență! Iubirea este acceptare, iar ea presupune să permiți celorlalți să fie exact așa cum sunt și să-ți permiți și ție să fii așa cum ești și să evoluezi.

În momentul în care dai voie situațiilor și oamenilor să fie așa cum sunt, apare CLARITATEA, nu mai ai dezamăgiri și trăiești total diferit pentru că totul se schimbă.

Chiar dacă acum te afli într-o situație dificilă, să spunem că nu ai un loc de muncă, spune-ți: *Îmi permit să nu am un loc de muncă pe moment...*

Expresia *„Îmi permit să"* arată acceptare. Pentru că și dacă nu permiți situația tot asta este.

Renunță la așteptări și trăiește viața cu o curiozitate de copil: Oare ce lucruri minunate se vor întâmpla acum?

Toți oamenii pe care îi întâlnim în această existență nu sunt prieteni sau dușmani, *ne sunt toți învățători.*

Legea iubirii ne spune că nu există bine și rău, iubirea există. Mintea a creat dualitatea pentru a înțelege viața.

Nu am putea ști ce este ziua, fără a cunoaște noaptea, cum nu am putea discerne dulcele, fără a ști ce este sărat.

Un semn clar că nu te iubești pe tine este acela că adăpostești în sufletul tău regrete, supărări, ranchiună, răzbunare și alte sentimente și emoții dăunătoare ție.

Atâta timp cât te judeci, te lamentezi, nu ai pus bazele iubirii de sine. Îmbrățișează toate aceste aspecte, tot ceea ce nu îți place la tine și acceptă-le ca fiind parte din tine.

Nu te mai judeca când greșești, nu te transforma în mama și tata care te-au pedepsit când erai copil, acceptă-te și evoluează din iubire și susținere.

AFIRMAȚII

1. Mă iubesc și mă accept necondiționat
2. Sunt o forță a naturii.
3. Am făcut tot ce am putut cu informația pe care am avut-o atunci
3. Merit să fiu iubit. Sunt iubire.

11

Relația ta cu divinitatea

Mintea te minte continuu dacă îi dai voie să o facă. Te minte când îți spune că nu vei reuși în ceea ce ți-ai propus, că este karma care face să se întâmple acel lucru neplăcut. Dacă vrei să curăți karma spune: *„Invoc Legea iertării și Legea iertării este de partea mea!"*

Dacă tu crezi în blesteme, sau energie negativă spune-ți: „Tot ceea ce vine de acum spre mine să se transforme în energie vitală și inspirație benefică mie!"

Legea COMPASIUNII transformă orice karmă în iubire necondiționată, acceptare și bucurie.

Iertarea este minunată, însă există ceva superior iertării – ***ÎNȚELEGEREA.*** Ca să poți ierta înseamnă că ai judecat și te-ai victimizat față de o persoană sau o situație în care ai fost pus.

Iertarea înseamnă când mă infatuez a fi bun și în „mărinimia" mea, „Te iert" pentru faptele respective și mă poziționez în continuare ca victimă traumatizată.

Este un pas bun, însă nu te ajută cu adevărat să te vindeci. Înțelegerea este mult superioară iertării pentru că îți șterge sentimentul de victimă, șterge nevoia de a judeca și te duce la nivelul de conștiință ridicată de a înțelege din altă perspectivă situația.

Atunci când nu mai iei nimic personal și înțelegi că fiecare om face tot ce poate din traumele lui și programele primite, îți dai voie să ai compasiune. Realizează că nu s-au trezit încă și continuă să sufere aruncând acel venin din interiorul lor către tine. Când înțelegi toate acestea, te eliberezi de nevoia de a judeca și ierta și ajungi la înțelegere și compasiune.

Atâta timp cât continui să judeci oameni și situații vei trăi cu resentimente care te înveninează și vei avea mereu de dăruit doar amărăciune ție și celorlalți. Oricât vei ierta nu te vei simți eliberat pe deplin.

Clarific printr-un exemplu: imaginează-ți că traversezi strada la semaforul verde, pe trecerea de pietoni și o mașină trece în viteză pe roșu și te atinge. Cazi, te julești, te sperii și observi că șoferul trage pe dreapta. Primul sentiment care îți vine este de judecată, de furie și de reproș, mai ales că este vorba de frica de moarte. Din mașină coboară o femeie cu fața umflată de plâns care îți spune:

– Îmi pare rău, sper că ești bine, dar copilul meu a căzut de la etajul 4 și este în comă la spital. Nu mai văd pe unde merg, de lacrimile care îmi curg și nu mai știu de mine.

Întrebare:

– Mai simți nevoia să o judeci? Mai simți nevoia să țipi la ea? Mai ai resentimente sau ești inundat de o compasiune infinită și ai vrea să o ajuți cumva?!

– Mai ai nevoie să ierți dacă nu ai judecat-o și ai înțeles-o?

Doar atunci când vei munci să ajungi să judeci din ce în ce mai puțin situațiile și oamenii vei fi un om fericit, tolerant și empatic.

Nu va fi nevoie să mai ierți pentru că vei înțelege tot ce se întâmplă în jurul tău dintr-o cu totul altă perspectivă.

Dacă noi oamenii am fi transparenți și toți ar vedea experiențele prin care am trecut nu ne-ar mai judeca după comportament ci ar simți compasiune și poate chiar ar plânge pentru noi.

Niciunul dintre noi nu a cerut în educația lui lipsă de iubire, abuzuri fizice sau emoționale ca să devină un om așa-zis „rău", dar toți suntem o consecință a ceea ce am primit fără să cerem cum și părinții noștri la rândul lor sunt consecința educației primite.

Exercițiu:

Începi de astăzi să schimbi semnificația de oameni buni/ oameni răi (asta înseamnă să îi judeci) cu semnificația de oameni fericiți/ oameni nefericiți (asta înseamnă compasiune).

ACUM, că ai învățat să te vindeci, să nu mai judeci, să te valorifici, să te apreciezi, să te simți unic, să te compari doar cu tine însuți, să nu-ți mai pese de părerea celorlalți, deci clar să te iubești pe tine și să înțelegi oamenii este timpul să CELEBREZI toate acestea.

12

Celebrează

Am venit în această lume nu pentru a suferi, a avea lipsuri și a ne îmbolnăvi, ci pentru a ne bucura și a celebra viața în toate aspectele sale.

În acest capitol voi vorbi despre **Legea SUCCESULUI și A PROSPERITĂȚII** și despre ce înseamnă să ai succes în toate ariile vieții.

Pentru fiecare succesul înseamnă altceva. Pentru unul ar putea fi familia și relațiile interumane, pentru altul banii sau o sănătate perfectă. Fiecare definim succesul după valorile pe care le avem. Există totuși un panaceu

al succesului, o rețetă universală, de care ar fi bine să ținem toți seama dacă vrem să avem cu adevărat succes.

Succesul presupune cei 3R:

- RĂBDARE
- REPETIȚIE
- REZILIENȚĂ

Răbdarea se referă la faptul că este nevoie de ceva timp pentru a ajunge la succes. Este necesar un plan de acțiune pe care să îl urmezi cu sfințenie atât timp cât este nevoie.

Așează-te într-un loc și fixează cronometrul de la telefon la 5 minute. Indiferent că simți că amorțești sau îți vine să te miști, rămâi nemișcat până când sună ceasul și te anunță că au trecut cele 5 minute.

Așa poți antrena răbdarea.

Repetiția spune că este necesar să îți formezi obiceiuri sănătoase pe care să le practici în mod constant, zilnic, cu seriozitate chiar dacă acestea pot deveni plictisitoare.

Fă-ți patul în fiecare dimineață, fără excepție. Așa devii disciplinat.

Reziliența se referă la faptul că atunci când intervin obstacole sau aparent eșuezi, să ai puterea să te ridici și să continui să faci aceleași lucruri plictisitoare. Presupune să te

reorganizezi, să reconfigurezi traseul, să refaci planul inițial dacă trebuie, însă să nu te oprești până nu reușești.

Dacă faci doar ce îți place, când îți place și nu ești dispus să fii disciplinat, nu vei atinge succesul niciodată. Oamenii de succes sunt dispuși să acționeze și atunci când nu au chef.

Abia după ce ai realizat acești pași urmează celebrarea succesului.

Celebrarea presupune ca, după fiecare mică realizare pe calea ta către succes, să sărbătorești. Spre exemplu, eu mă autopremiez după fiecare eveniment pe care îl țin, după fiecare emisiune la care sunt invitată, la finalul fiecărei zile de coaching. O poți face și tu.

În atingerea succesului există și o întrebare cheie și anume: ***Ce ești dispus să faci ca să ai succes?*** Poate este nevoie să renunți la un obicei nesuportiv și să formezi altul suportiv. Poate trebuie să te instruiești, să citești mai mult sau să te muți în altă localitate. Poate este nevoie să renunți la mediul relațional actual și să formezi altă rețea de cunoștințe și prieteni.

Orice ar fi, ești dispus să faci un mic efort în obținerea a ceea ce îți dorești? Ești dispus să ai o disciplină anume, să urmezi o anumită

rutină care poate deveni plictisitoare și să faci acțiuni care te scot din zona ta de confort?

Dacă răspunsul tău la aceste întrebări este DA, atunci nu pot decât să te felicit! Ai să reușești tot ceea ce îți propui.

Părinții tăi ți-au dat diverse tipare (obiceiuri sau programe) pe care și ei le-au moștenit la rândul lor de la părinți. Spre exemplu, au stat în relații toxice sau au muncit enorm pe bani puțini, ori și-au neglijat sănătatea. Dacă tu nu renunți la aceste obiceiuri pe lângă faptul că nu ajungi la succes le vei da mai departe, ca zestre, copiilor tăi.

Copiii copiază comportamentul tău. Ei nu urmează ceea ce le spui, informația. Degeaba le spui să fie atenți la sănătatea lor, dacă tu mănânci nesănătos și îți neglijezi starea de sănătate muncind până la epuizare totală sau bei alcool în exces. Ei vor avea același comportament culinar cu al tău, vor munci până la epuizare și vor consuma alcool pentru că asta au văzut că faci tu.

Așa că, te îndemn să schimbi obiceiurile care nu îți sunt benefice nici ție, nici copiilor tăi și vei vedea că și ei își vor modifica comportamentul.

Toată lumea își imaginează că schimbarea unui obicei se face dintr-o dată. Nu este deloc așa. Adică se poate și așa numai că necesită o voință foarte puternică și o disciplină nemaipomenită. *Dacă pui foarte multă presiune pe tine poți ajunge la frustrare și furie.*

Îți recomand să începi cu pași mici de bebeluș. Să zicem că vrei să câștigi mai mulți bani. Începe să fii disciplinat. Pune 1 leu deoparte în fiecare zi timp de 90 de zile. Warren Buffett[13] spune că: „Dacă nu înveți să economisești atunci când ești sărac nu vei ajunge niciodată bogat."

Fă pași care nu dor și nu cer efort maxim pentru început. Așa îți păcălești mintea și vei ajunge să te disciplinezi și să schimbi obiceiurile nesănătoase.

Cum spuneam și o repet, procesul de a ajunge la rezultatul dorit este un **proces repetitiv** și necesită **autodisciplină**.

Un campion olimpic la atletism mănâncă sănătos, se antrenează zilnic indiferent de starea vremii sau de durerile musculare care pot să apară în procesul de alergare, se hidratează corespunzător, ia suplimente, are un program de somn adecvat, urmează aceeași rutină

[13] Om de afaceri american, investitor și filantrop, autor.

ZILNIC. Nu se antrenează când vrea, când are chef și nici nu mănâncă tot ceea ce ar vrea.

Mintea conștientă are un ram mic, motiv pentru care în trei săptămâni șterge informația datorită faptului că este bombardată cu 2 milioane de info/sec.

De aceea, orice informație cu care ai rezonat din această carte, este important să o aplici prin exercițiile date, timp de 90 de zile.

În cazul în care sari peste o zi de antrenament, sau nu pui 1 leu deoparte, nu te autoflagela. Fii blând cu tine și următoarea zi, recuperează cumva. Nu pune sub nicio formă presiune pe tine. ***Lucrurile extraordinare se fac cu pasiune, bucurie și un pic de disciplină.***

Universul nu îți poate da mai mult decât îți imaginezi tu. Cei cu o imaginație pozitivă bogată au un set mental câștigător. Acesta se învață.

Orice se oprește din evoluție moare. Aceasta este una dintre legile naturale ale vieții. Omul care evoluează e nevoie să își asume că nu va mai rezona cu anumite persoane din anturajul actual, sau că trebuie să renunțe la anumite obiceiuri care nu îi mai sunt de ajutor și să își formeze altele noi.

Ca să ai cu adevărat succes este **NECESAR** (nu degeaba am scris cu majuscule și bolduit)

să îți îndeplinești menirea. Nu căuta menirea. Te găsește ea pe tine atunci când ești pregătit.

Menirea m-a găsit așa:

Eram în suferință, aveam o mulțime de provocări pe parte de relație personală și financiar și nu știam cum să le gestionez. Sufeream atât de tare că aș fi vrut să las totul în urma mea și să fug pe primul câmp întâlnit. Atunci mi-am dat seama că am nevoie de un mentor, care să mă ajute să trec peste toate acestea. Am fost la un psiholog cu care nu am rezonat. Apoi o prietenă m-a invitat la un workshop crezând că este despre antreprenoriat.

Speakerul vorbea despre copilul interior iar eu am crezut că este despre doamne însărcinate. Mai târziu am înțeles că era despre sufletul meu care era deja zbuciumat.

După workshop am abordat speakerul și l-am întrebat dacă lucrează unu la unu, sperând să mă ajute. Mi-a răspuns că da și că de meserie este coach. Nici măcar nu știam ce înseamnă acest cuvânt.

După câteva ședințe, văzând că prind repede și încep să mă vindec m-a întrebat într-o doară dacă vreau să devin și eu coach. Am spus că NU, vreau doar să mă fac bine.

Apoi am fost la un curs de dezvoltare personală, unde când m-am înscris m-au întrebat dacă vreau să devin coach și am răspuns cu același nu și că vreau să mă fac bine.

După un timp, deși aveam aceleași provocări în relație și financiare, deci nu se schimbase nimic în exterior, am început să mă bucur și să fiu fericită fără niciun motiv și mi-am dat seama că este atât de frumos și magic și am vrut să dau mai departe ceea ce trăiam eu. Am decis să devin coach. Așa m-a găsit menirea pe mine.

Tu știi motivul pentru care ai venit pe lume? Îți cunoști darul pe care îl ai de oferit lumii întregi? Care este acea activitate care te bucură, pe care o faci cu ușurință și ai fi dispus(ă) să te trezești și noaptea să o practici?

la cât timp ai nevoie, o agendă și un pix și scrie pe hârtie acea activitate pe care ai plăti tu pentru ca să o faci.

Succesul este atins doar dacă ceea ce faci, te bucură și te face să te simți împlinit.

Sociologii au realizat un sondaj și au ajuns la concluzia că doar 21% din oameni fac ceea ce iubesc să facă. Tu te numeri printre ei?

Realizarea misiunii tale personale și descoperirea darului tău unic te vor face cu

adevărat fericit(ă). Îndeplinirea dorințelor duce la succes.

Fericirea este o emoție pe care de multe ori o condiționăm de succes. Atunci când voi avea familia mea voi fi fericit(ă). Atunci când voi avea mașina, casa, iubita/iubitul, copilul pe care mi le doresc voi fi fericit(ă). Fericirea nu are legătură cu toate acestea.

Nu mai condiționa fericirea de scopuri, ci fii pur și simplu fericit în fiecare dimineață pentru că exiști, că te-ai trezit, că respiri și că ești unic, iar fiecare scop îndeplinit să ajungă să fie doar un BONUS.

Fericirea ține de A FI și a manifesta ceea ce ești, liber și fără măști, în orice împrejurare, în orice moment al vieții tale.

Fericirea este o opțiune și nefericirea este tot o opțiune. Tu decizi ce vrei să alegi.

Poate să te doară genunchiul pentru că te-ai lovit, însă tu alegi dacă ești fericit sau nu cu asta.

Știu oameni fericiți care nu au bani, cum știu și oameni bogați și fericiți. Sau oameni senini și fericiți bolnavi, cum știu și oameni nefericiți sănătoși fiind.

Noi alegem cum ne simțim în toate ipostazele vieții. Fericirea nu are legătură cu nimic

din afara noastră. Ea este sau nu este și noi alegem asta. Este o emoție a ta și nimic din afara ta nu o conține, doar tu ai accesul la ea.

Din starea de recunoștință îți este mult mai ușor să faci planuri, să te disciplinezi și să le realizezi. Fericirea merge mână în mână cu recunoștința.

Uităm adesea că **VIAȚA ESTE UN CADOU FINIT**, pe care cei mai mulți dintre noi îl luăm ca și cum ni se cuvine, cu titlu gratuit, având impresia că durează o veșnicie.

Fii recunoscător acum pentru că te-ai trezit și astăzi și ți s-a dat șansa la o nouă zi! Fă asta în fiecare dimineață, la trezire.

Ritualurile de dimineață, spun foarte multe despre viața ta.

Starea ta de bine vine din disciplina pe care o ai față de tine, din obiceiurile pe care le ai dimineața, la trezire. ***Obiceiurile sănătoase te vor face să te simți un om de onoare, fidel ție.***

De orice te plângi în această viață nu faci altceva decât să împingi mai departe de tine viața pe care ți-o dorești cu adevărat.

Orice situație negativă poate să dispară aproape instantaneu dacă adopți o atitudine potrivită, adică dacă ești recunoscător.

Când ești recunoscător nu poți să critici, să te înfurii, să simți ceva negativ față de nimeni și de nimic. Așa că găsește în orice situație dificilă, ceva pentru care să fii recunoscător.

Mulțumește pentru tot și toate cât de des îți amintești.

Vei ști că recunoștința funcționează, atunci când starea ta de spirit devine una foarte bună. Și din experiență spun că starea interioară ți se schimbă în bine cu prima stare de recunoștință practicată.

EXERCIȚII

ÎNVAȚĂ SĂ TE ONOREZI!

1. Fă-ți un obicei ca la finalul fiecărei zile să treci în revistă micile realizări din ziua respectivă. Și nu te gândi numai la contractele semnate (nu semnezi zilnic un contract) sau la realizări foarte mari, ci la lucruri mărunte cum ar fi că ai făcut un compliment unui coleg de serviciu, ai cumpărat flori de la o bătrânică, ai ajutat-o pe vecina de la trei ducându-i sacoșa de cumpărături până la ușă, ai zâmbit cuiva, ai citit, te-ai aranjat frumos și asta ți-a creat o stare de bine toată ziua etc. Felicită-te pentru

asta și sărbătorește cu ceva (o melodie favorită, un dans, un film, o floare etc).

2. Măcar o dată pe săptămână celebrează cu ceva mai consistent. Un vin sau un ceai bun cu prietenii, un picnic, o excursie la munte sau la mare, o petrecere etc.

3. Măcar o dată pe lună răsfață-te cu un masaj, o baie la piscină sau jacuzzi, o terapie cu uleiuri esențiale, un curs de dezvoltare personală, sau ce te bucură și te relaxează cel mai mult.

Să nu renunți niciodată la visul tău, indiferent cât de departe pare.

Când am început eu cariera de coach și pe cea ce trainer aproape toată lumea din anturajul meu m-a descurajat. Îmi spuneau că nu este o meserie pentru România și că românii nu știu nici măcar ce înseamnă cuvântul „coach".

Alții îmi spuneau că sunt foarte mulți coach în București și cine o să mă bage pe mine în seamă?!

Am ales însă să îmi ascult vocea interioară, vocea Sinelui meu Superior, care îmi șoptea că doar asta mă bucură cu adevărat și mă face să mă simt împlinită. Am făcut pași mici și am crescut frumos ajungând să schimb în bine viața a sute de mii de oameni.

Sunt recunoscătoare și le mulțumesc tuturor clienților mei care au avut încredere în darul și metoda mea. Le mulțumesc și acelora care nu au crezut în mine pentru că mi-au oferit posibilitatea să îmi întăresc vocea interioară și să îmi practic menirea mea pe acest pământ.

Mulțumită nevoii mele de transformare, a cursurilor urmate, a cărților citite, a mentorilor care m-au inspirat, am vindecat, transformat și creat Metoda CER.

Te îndemn să te uiți acum în viața ta și să ai răbdarea necesară să repeți suficient de mult (90 de zile) informațiile cu care ai rezonat pentru a ajunge acolo unde îți dorești.

Faptul că ai citit Metoda CER până la capăt înseamnă că ceva din tine s-a trezit și te felicit pentru că ești pe drumul către tine însuți!

La final, îți reamintesc că EȘTI *UNIC și MAGIC* și vei deveni ceea ce ai fost menit să devii pe acest pământ.

Așa că...

ONOREAZĂ-TE DISCIPLINÂNDU-TE!

Cuvânt de final

Dragă cititorule,

Dacă ai citit această carte te felicit și mă bucur pentru tine! Țin însă mult să-ți reamintesc, că munca ta cu tine, cu rănile și trecutul tău abia acum începe.

Informația dată de mine fără repetiția de zi cu zi în pași mici de bebeluș, nu face nicio diferență dacă nu e practicată de tine! Adică fă ca vocea mea „să răsune în mintea ta", până devine vocea ta.

Informația devine nulă dacă doar „știi", fără să și acționezi. De exemplu: „Eu știu că e bine să fac sport."

Nu mă ajută cu nimic doar să știu.

Versus: Eu FAC sport.

De aceea te provoc ca timp de 90 de zile să practici metoda mea prin exercițiul „CER".

Ce semnificație dau în acest moment trecutului, viitorului, persoanei sau situației în care sunt? Mă împuternicește sau mă ofilește?

Dacă mă ofilește, o transform.

De exemplu: Afirm că „am avut o copilărie grea" și de aceea nu reușesc.

Sau aleg să spun: copilăria mea a fost motorul și motivația ca eu să devin varianta cea mai bună a mea din acest moment.

Te las acum cu câteva idei clare despre cum se aplică Metoda CER:

- **Nu mai iei personal ce ai trăit în trecut sau trăiești acum.**
- **Dai o nouă interpretare (semnificație) trecutului care te împuternicește.**
- **Te eliberezi de resentimentele din suflet și îți revendici puterea.**

Repetiție! Repetiție! Repetiție!

Oamenii de succes se deosebesc de ceilalți pentru că sunt dispuși să creeze și să repete chiar și atunci când nu simt să o facă, însă știu că repetiția îi ajută la rezultatul final.

SUCCES!

Cu dragoste de oameni,

Cerasela Rogen

Testimoniale

„Când am venit la Cerasela aveam o problemă serioasă de sănătate, cu dureri incredibile și un loc de muncă cu care nu mai rezonam, având constant frica de a nu fi destul de bună sau că sigur nu mai fac față.

Încet-încet, vindecându-mi trecutul, resentimentele și schimbând perspectiva din care mă vedeam pe mine, m-am vindecat miraculos, deși fusesem și în străinătate la toate clinicile unde făcusem multe investigații și tot nu reușisem.

La scurt timp am schimbat și locul de muncă cu unul care mă împlinea ca om, iar apoi s-a întâmplat și în partea personală. După

8 ani de absență a unei relații, am atras un partener de viață."

Cristina A. – *Manager multinațională*

„Sunt un om simplu, cu puțină școală, abia am terminat 8 clase și îmi doream cumva mai mult, dar nu credeam cu adevărat că se poate. De mulți ani mă mutasem în Italia, lucrând ca îngrijitor de oameni bătrâni ori făceam curățenie în casele oamenilor.

Am făcut un efort financiar să investesc în mine, cu speranța că pot mai mult.

După câteva ore de întâlniri online cu Cerasela Rogen și punând în practică Metoda CER, am scăpat de vechile mele convingeri limitative.

Am reușit, având în sfârșit încredere în forțele proprii, să deschid o firmă de curățenie în Italia cu 36 de angajați.

Mulțumesc CER-ului pentru că am investit în mine și am crezut că merit mai mult."

Marian A. – *Antreprenor*

„Nu mai lucram de ceva timp, iar colaborarea cu televiziunile încetase. Îmi era foarte greu iar la două zile după prima oră cu Cerasela am primit o ofertă de P.R. minunată.

Aveam o problemă că rămăsesem fără mașină iar eu trebuia să mă deplasez în 10 locații diferite, împrăștiate în tot Bucureștiul, motiv pentru care m-am panicat puțin.

După a doua oră de lucru cu Cerasela și metoda CER, am primit o mașină de culoare roșie, de la o firmă. Ei s-au scuzat pentru culoarea acesteia neștiind că mie chiar culoarea roșie îmi place la mașini.

Apoi pas cu pas, toate televiziunile au reluat în mod miraculos colaborarea cu mine.

Deși nu credeam deloc în dezvoltarea personală, fiind sceptică de felul meu, am zis că nu am nimic de pierdut și o încerc și pe asta."

Oana R. – *P.R. Manager*

„Am participat la o *Gură de Focus* pentru abundență și prosperitate, în 2020 când eram în perioada de izolare. Am lucrat cu Cerasela și grupul timp de o lună de zile. Pentru că aveam nevoie de siguranță financiară am cumpărat și cursul de Prosperitate. La începutul cursului mi-am setat o intenție, să ajung de la 1500 euro/lună la 10.000 euro lunar. Intenția s-a materializat înainte de terminarea cursului.

Nu credeam prea tare dar am zis să încerc. Oricum nu îmi plăcea ce se întâmpla cu

viața mea la acea vreme. Mulțumesc, Cerasela, pentru că m-ai ajutat să mă disciplinez și să privesc lucrurile din altă perspectivă."

Janina C. – *Antreprenor* (Testimonialul Janiei îl poți vedea și pe Youtube)

„Pot spune cu mâna pe suflet că, datorită Ceraselei mi-am schimbat viața. Când am ajuns prima dată la ea, pur și simplu nu știam ce să mai fac pentru că starea mea nu era cea mai bună. Iar după un timp de practică am ajuns să îmi trăiesc viața ca pe cel mai frumos vis. Am înțeles cât de important este să lucrăm cu noi ca să devenim varianta noastră cea mai bună zi de zi. Cerasela pentru mine este mai mult decât coach, este un mentor, este prieten, este un om minunat care prin potențialul ei atinge oameni și schimbă vieți. E un înger. Are o metodă directă, explicată atât de simplu încât toată lumea să poată pricepe și să poată să facă pași către sine, către un viitor mai bun"

Eliza N. – *Artist muzical*

„Un om intră în viața ta atunci când ai nevoie de el. Am chemat-o și a venit în momentul în care nu știam ce e cu mine și ce să fac cu mine. M-a învățat să pășesc asemenea copiilor care învață să meargă și m-a ținut atent de mână să nu cad din nou. Cera este pentru mine „îngerul meu", omul bun și luminos care a avut grijă să mă ajute să descopar frumusețea vieții. Intoxicată de programe distructive dobândite încă din burta mamei, mi-a fost frică să mă bucur de viață și încă lupt zi de zi, având-o în umbra mea, să reușesc să devin dependentă pe viață, de fericire."

Natalia M. – *Asistent emisiune TV*